PERSONAGGIO

DAVIDE LONGONI

«Il tempo lento del pane ti insegna a vivere»

di **Angela Frenda,** foto di Stefania Giorgi

8

DOLCE ALLO SPECCHIO

VICTORIA SPONGE CAKE

Morbidissima e farcita, la ricetta di Claire Ptak

di **Lydia Capasso**, foto di Matt Russell

22

13.05.2020

MERCOLEDÌ

CORRIERE DELLA SERA

COOK

#20

ANNO 3 - N. 5

MENU

PRIMAVERA NORDICA

Il trionfo (inaspettato) di sapori per salutare il grande freddo

Ricette e foto di **David Frenkiel e Luise Vindahl**

14

30 IDEE PER RIPARTIRE

Da Bottura a Romito, da Klugmann a Pierangelini, alcuni tra i più grandi chef italiani immaginano e costruiscono il futuro dei ristoranti

di **Redazione Cook**
illustrazioni di John J. Custer

5

ELISA TALENTINO

*per il **Corriere della Sera***

Nata a Ivrea, classe 1981, è specializzata in illustrazioni, grafica e animazione. I suoi disegni sono stati selezionati dalla Society of Illustrators di New York. Ha vinto per due anni consecutivi il concorso «3×3 Mag Professional Show» di New York

Distribuito con il Corriere della Sera, non vendibile separatamente. Poste Italiane Sped. in A.P. D.L. 353/2003 conv. L.46/2004 art. 1, c1 DCB Milano

L'EDITORIALE

di
Angela Frenda

LA RINASCITA NEI SIMBOLI

Doveva essere, maggio, il mese della rinascita. E in parte forse lo è. Ma la sensazione personale, dopo essere finalmente andata in giro, è che in questi due mesi e mezzo la nostra vita di prima è stata spazzata via. Almeno per come la conoscevamo e per come eravamo abituati ad affrontarla. E non è tanto per la mascherina, figuriamoci. Ma perché tutto, anche le piccole cose alle quali davamo forse poca importanza, sono diventate conquiste quotidiane. Tra mille paure e divieti. In queste settimane però la cucina ci ha tenuto compagnia e, con lei, noi siamo rimasti ancorati a un *day by day* che ci ha permesso di non impazzire. Questo numero è un primo passo verso, speriamo, un ritorno progressivo alla normalità. Ma è anche la celebrazione di alcuni simboli, come quello del pane, che rimarrà uno dei protagonisti del lockdown. Proprio per questo abbiamo intervistato Davide Longoni, il padre dei panificatori italiani moderni. E attraverso i suoi occhi, e le splendide immagini di **Stefania Giorgi**, abbiamo riletto quello che ci è successo. Cercando di capire cosa accadrà nel prossimo futuro. E perciò ci serve tantissima immaginazione. Quella che spesso viene alimentata dai nostri illustratori. Questo mese la copertina è di **Elisa Talentino**: una donna con le spighe, che ha un grande valore simbolico. Poi i disegni di **John J. Custer** per l'inchiesta del mese: 30 grandi chef ci consegnano 30 idee per ripartire nel mondo della ristorazione. E infine, come non sognare con le illustrazioni della nostra **Felicita Sala**. Io, personalmente, le adoro. Perché mi fanno entrare ogni volta in una sorta di mondo delle fiabe. Il menu del mese lo abbiamo chiesto a una talentuosa coppia di food writers, marito e moglie: **David Frenkiel** e **Louise Vindahl**. In arte: The Green Kitchen. Ci hanno raccontato colori e sapori di questa primavera scandinava, che è sorprendentemente vivace dal punto di vista gastronomico. La loro cucina vegetariana è molto apprezzata a livello internazionale proprio per quel taglio gioioso e gustoso. Tante le novità di nuovi libri, nati alcuni anche sull'onda della situazione emergenziale. Come *Family Meal*, instant book realizzato da un gruppo di star del firmamento di scrittori gastronomici. Come Samin Nosrat, Alison Roman e Christina Tosi. Mentre il menu healthy di questo mese è come sempre affidato ad Anna Villarini. L'argomento che ha scelto per noi? La dieta degli stuzzichini, valida, ebbene sì, anche in questa fase ancora casalinga, in cui le videochat hanno sostituito gli aperitivi veri e propri. Le immagini sono, come ogni mese, di **Laura Spinelli**. E poi, come sempre, tante altre cose: i delivery stellati, oggetti nuovi da acquistare, «eno tips», consigli per la casa e la cucina dalle nostre esperte. Infine, se volete sognare, provate a soffermarvi sul nostro dolce del mese: una Victoria sponge cake perfetta per celebrare momenti importanti. E questo mese, per tutti noi, forse lo è.

STEFANIA GIORGI

Nata a Cesena ma da tempo a Milano, ha iniziato come fotografa di scena, poi si è occupata di reportage di viaggio in Vietnam, Sudafrica, Indonesia. Oggi è specializzata in ritratti, food e arredamento

JOHN J. CUSTER

Illustratore texano, si è laureato in Communication Design alla University of North Texas. Collabora come art director free lance con il *New York Times* e come illustratore con il *Time* e il Google Creative Lab

LAURA SPINELLI

Lombarda, classe 1985, ha studiato fotografia al centro Bauer di Milano. Specializzata in food, lavora per magazine italiani e aziende. Ha collaborato alla realizzazione del libro di Joe Bastianich *Te la do io l'America*

ELISA TALENTINO

Nata a Ivrea, classe 1981, è specializzata in illustrazioni, grafica e animazione. I suoi disegni sono stati selezionati dalla Society of Illustrators di New York. Ha vinto per due anni di fila il concorso «3×3 Mag Professional Show» di New York

FELICITA SALA

Nata a Roma e cresciuta a Perth, in Australia, dove si è laureata in filosofia, ha imparato a disegnare da autodidatta. Oggi si è specializzata in libri illustrati, animazioni e disegni di ricette per quotidiani e riviste

DAVID FRENKIEL E LUISE VINDAHL

Svedese lui e danese lei, compagni nella vita e sul lavoro: dal 2009, curano il blog *The Green Kitchen* da cui sono nati 5 libri di cucina veg nordica per i quali hanno curato ricette, foto e styling

COOK
SUPPLEMENTO DEL CORRIERE DELLA SERA
MERCOLEDÌ 13 MAGGIO 2020
ANNO 3 - NUMERO 5

Direttore responsabile
LUCIANO FONTANA

Vicedirettore vicario
BARBARA STEFANELLI

Vicedirettori
DANIELE MANCA
VENANZIO POSTIGLIONE
GIAMPAOLO TUCCI

Responsabile editoriale
ANGELA FRENDA
In redazione:
Isabella Fantigrossi (coordinamento)
Chiara Amati e Alessandra Dal Monte
Lorenza Martini (grafico)

Hanno collaborato:
Gabriele Principato, Martina Barbero, Tommaso Galli

Art Director: BRUNO DELFINO
Progetto: redazione grafica
a cura di MICHELE LOVISON

RCS MEDIAGROUP S.P.A.
Sede legale: via A. Rizzoli, 8 - Milano
Registrazione Tribunale di Milano n. 242 del 4 ottobre 2018

REDAZIONE E TIPOGRAFIA
Via Solferino, 28 - 20121 Milano
Tel. 02-62821

RCS MEDIAGROUP S.P.A. DIR. PUBBLICITA'
Via A. Rizzoli, 8 - 20132 Milano
Tel. 02-25841

Pubblicità:
Diletta Mozzon

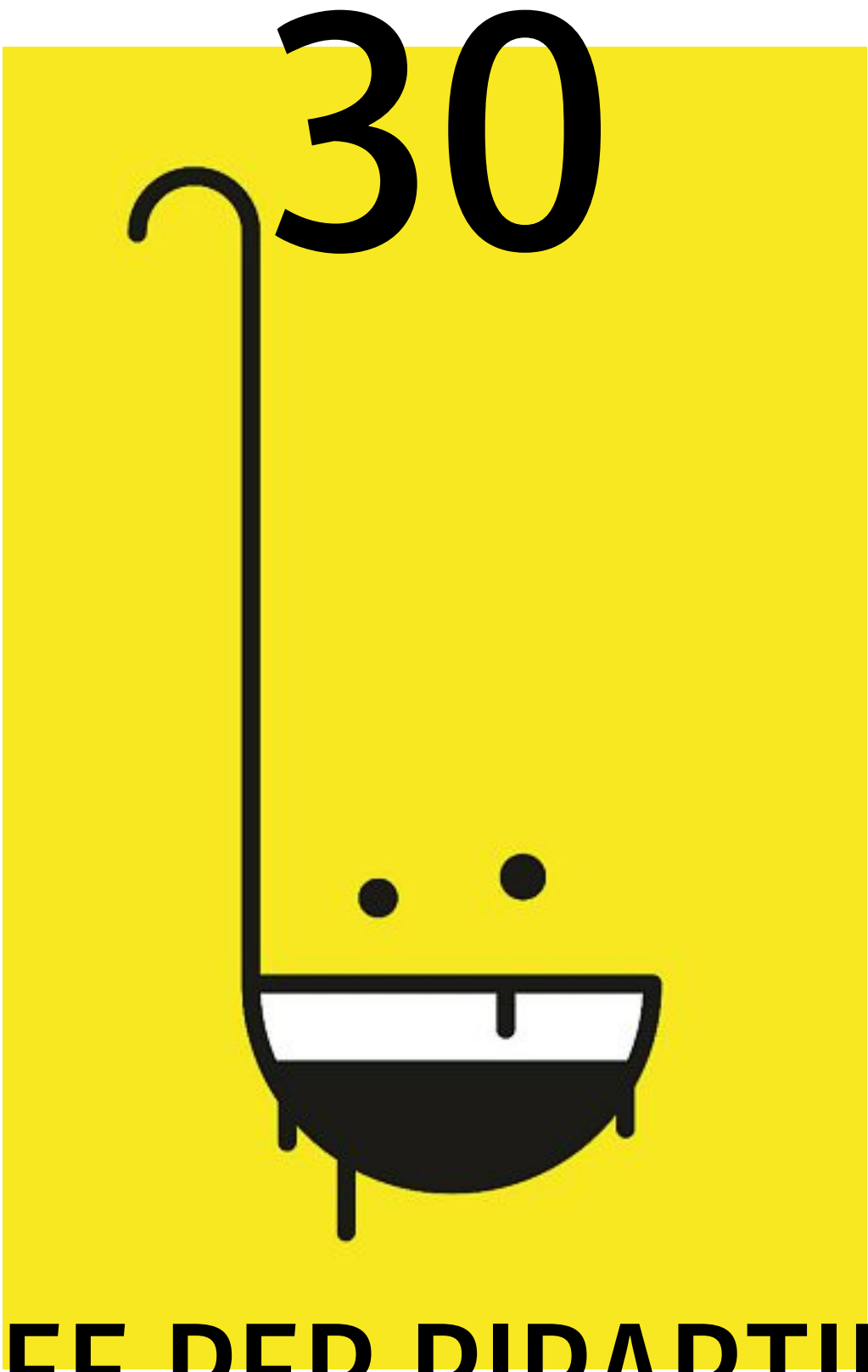
Marketing:
Marco Quattrone e Marta Lagrasta

IL SOMMARIO

Il calendario delle uscite di *Cook*, in edicola come allegato gratuito del *Corriere della Sera*

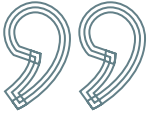
10 GIUGNO
8 Luglio
16 Settembre
14 Ottobre
18 Novembre
9 Dicembre

L'ELENCO DELLE RICETTE

Dal concetto di italianità da non disperdere, anzi da rivalutare, all'autenticità della cucina
Abbiamo chiesto a un gruppo autorevole di grandi chef di raccontarci in pochissime battute come pensano si possa ricostruire il settore della ristorazione danneggiato da questa crisi. Ecco le loro proposte

30 IDEE PER RIPARTIRE

Niko Romito
«Reale» di Castel di Sangro

La verità dei contenuti vincerà, patirà invece quella ristorazione improvvisata senza identità

Fulvio Pierangelini
«Rocco Forte Hotels»

Avremo futuro se sapremo riflettere sull'essenza profonda della cucina come atto sociale

Massimo Bottura
«Osteria Francescana», Modena

Gli italiani, ora più che mai, hanno la possibilità di rinnamorarsi del proprio Paese: siamo arte, bellezza, luce, fantasia

Antonia Klugmann
«L'Argine a Vencò», Gorizia

La creatività ci servirà ad affrontare i cambiamenti Ricordandoci chi siamo stati e chi diventeremo

di **Angela Frenda**
illustrazioni di John J. Custer

La vita di prima è stata cancellata. In pochi mesi. Ma quello che ci è stato sottratto, più di tutti, è la socialità. Lo stare insieme. Il condividere. Elementi che sono parte integrante della vita e della filosofia dei ristoranti. In questa lenta e cauta ripartenza, ciò che sembra davvero non riuscire a trovare una nuova vita è il comparto legato al settore di cui ci occupiamo. In queste settimane ne abbiamo viste e sentite di ogni: dai plexiglass che ci rinchiuderebbero nei nostri tavoli, alle distanze (impensabili per osterie e piccoli ristoranti) di almeno diversi metri tra una postazione e l'altra. Mascherine per i camerieri, per il personale. Guanti di gomma. Non so voi, ma ogni volta che ci ragiono mi sembra davvero complessa come strada. Il ristorante è un luogo di piacere, di incontro, di rilassamento. Non può essere scenario di paure. Ma allora, come si riparte? Per questo abbiamo deciso di chiedere a trenta dei più importanti chef italiani di darci un'idea ciascuno per un futuro che appare tutto da costruire. E da ripensare. Delivery? Catering? Riduzione dei posti? E il personale, che fine farà? Ma soprattutto: torneremo a mangiare tutti insieme come una volta? E che cucina si farà? Ha ancora senso quella stellata, o invece deve recepire anche lei questo (repentino) cambiamento di realtà? Ci hanno risposto e dalle loro idee vogliamo provare a costruire un percorso di dialogo, anche con il governo, perché questo settore (come anche altri, sia chiaro) deve essere aiutato a ripartire da dove ci siamo fermati. Con forza e determinazione. E tanta creatività. Ma quella, ai nostri chef, non manca. Così come il coraggio di investire. Per tornare tutti insieme a vivere il nostro meraviglioso mondo della ristorazione.

L'INCHIESTA

Mauro Uliassi
«Uliassi», Senigallia

Non temo il futuro, siamo professionisti, veniamo dal basso. Stiamo studiando uno street food all'aperto, vista mare

Giovanni Santini
«Dal Pescatore», Canneto sull'Oglio

L'unicità dell'esperienza gastronomica ci salverà E cioè una qualità assoluta legata alla sostenibilità

Antonio Guida
«Seta», Milano

Ripartiremo dall'eccellenza dei prodotti e dei produttori italiani: la nostra cucina ha una varietà straordinaria

Ernst Knam
«Knam», Milano

Dovremo mantenere un contatto costante con i clienti: il delivery sarà un mezzo fondamentale

Caterina Ceraudo
«Dattilo», Strongoli

I sacrifici per noi non sono nuovi, ne faremo altri. Ciò che ci sta più a cuore è la salute di tutti

Alessandro Borghese
«AB Il lusso della semplicità», Milano

Le persone avranno ancora voglia di andare a cena, noi le esaudiremo nel migliore dei modi

Antonino Esposito
«Acqu' e sale», Sorrento

Ripartire ora è urgente e serve chiedere a gran voce altri incentivi per aiutare i nostri dipendenti

Ernesto Iaccarino
«Don Alfonso 1890», Sant'Agata sui Due Golfi

I contenuti saranno il riferimento assoluto: tutti noi ci ricorderemo che siamo quello che mangiamo

Gianluca Perbellini
«Casa Perbellini», Verona

Una valorizzazione consapevole dell'identità alimentare italiana sarà la base della ricostruzione di domani

Heinz Beck
«La Pergola», Roma

È dura, ma non ci facciamo abbattere Lavoreremo tanto sulla formazione del nostro personale

Valeria Piccini
«Caino», Montemerano

Per aprire il nuovo bistrot aspettiamo la fine delle restrizioni Si vincerà sempre di più solo con la qualità

Norbert Niederkofler
«Rosa Alpina», San Cassiano

Sarà difficile perché non conosciamo le regole per la riapertura Purtroppo si faranno più rifiuti di prima

Ciro Oliva
«Concettina ai tre santi», Napoli

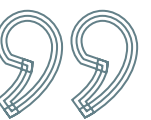
Si tornerà al cibo popolare e autentico come la pizza Quello che dà affetto e strappa un sorriso

Carlo Cracco
«Cracco», Milano

La mia missione sarà sempre emozionare con il cibo, dare la possibilità di gioire perché si è a tavola

Viviana Varese
«Viva Viviana Varese», Milano

Torneremo al principio iniziale della cucina: nutrire l'altro e nutrire l'anima con piatti autentici

Davide Oldani
«D'O», Cornaredo

Inclusività, regole, qualità Rispetto per gli ospiti e per la brigata Pietanze che arrivano al cuore

Giorgio Locatelli
«Locanda Locatelli», Londra

Menu rimpicciolito e meno staff: se la Locanda sopravviverà lo farà magari in versione ridotta

Andrea Berton
«Ristorante Berton», Milano

La ripresa richiede nuove prospettive, da diverse modalità di offerta a orari più flessibili

Chicco e Bobo Cerea
«Da Vittorio», Brusaporto

La cucina italiana è come il suo popolo: eclettica e solidale. Qualità che ci faranno rialzare

Moreno Cedroni
«Madonnina del pescatore», Senigallia

Accoglienza e piatti buoni: ripartiremo da qui con flessibilità, per non vanificare la fase 1

Pietro Leemann
«Joia», Milano

Auspico che questo momento complicato ci abbia insegnato a essere più amici del Pianeta

Gianluca Gorini
«Da Gorini», S.Piero in Bagno

Il futuro sarà ridisegnato intorno a relazioni autentiche fra le persone e con la natura

Pino Cuttaia
«La Madia», Licata

Il cuoco è la sintesi di tanti mestieri, con noi è ferma una filiera Ripartire significa supportarla

Massimiliano Alajmo
«Le Calandre», Padova

Per capire il destino della gastronomia dobbiamo sapere come saremo noi: io penso migliori

Giancarlo Morelli
«Pomiroeu», Seregno

Ho bisogno di vedere i miei clienti, di parlarci Ripartiremo confusi, ma la ristorazione vera ripartirà

Luigi Biasetto
«Pasticceria Biasetto», Padova

Siamo pronti per ripartire in sicurezza: il delivery non dà reddito a lungo, è solo un modo per stare vicino alle persone

IL PERSONAGGIO

TRE COSE DA SAPERE

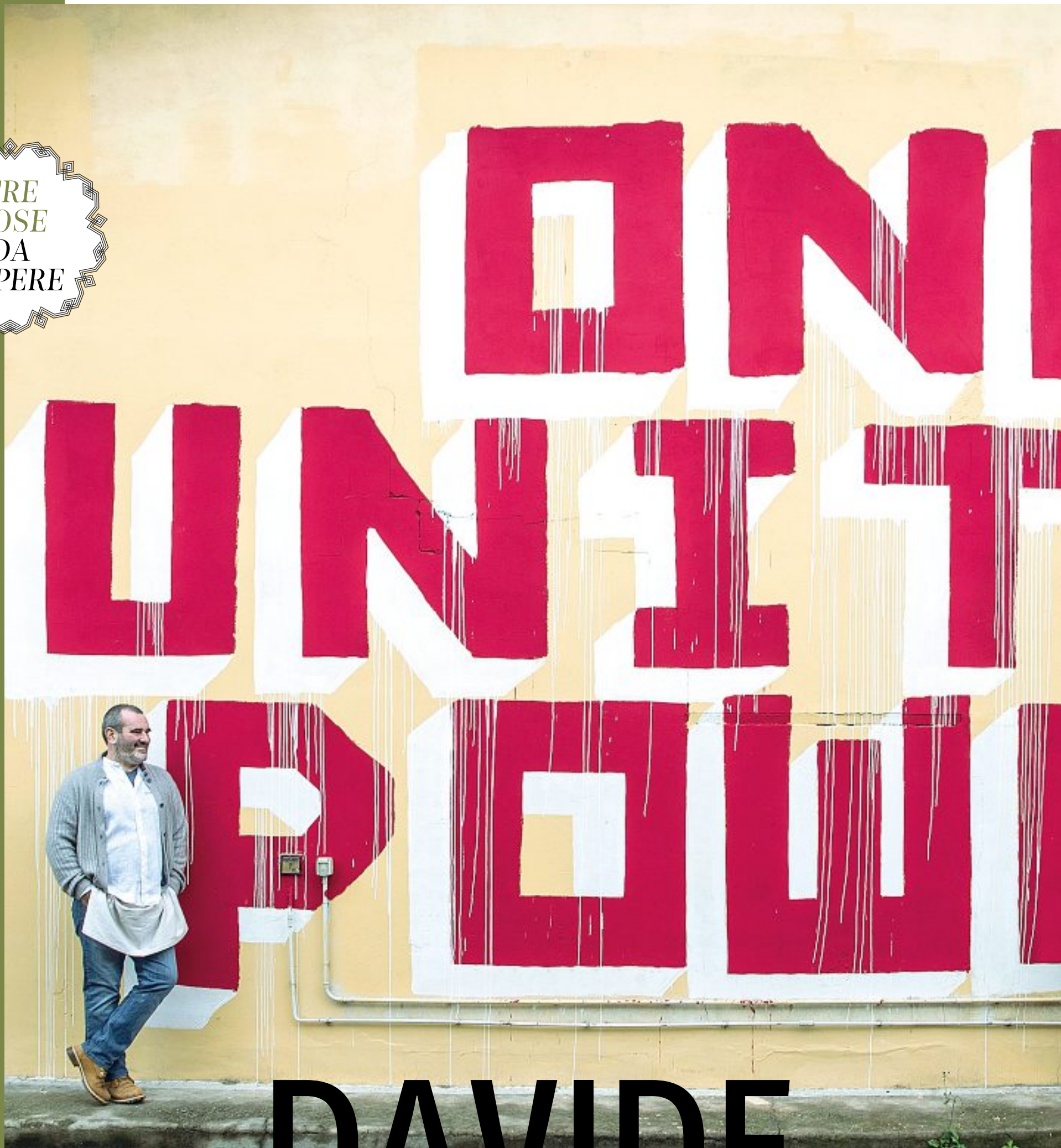
1

Classe 1973, Davide Longoni nasce in una famiglia di fornai in Brianza. Dopo la laurea in Geografia e qualche tempo in una celebre agenzia fotografica, riscopre il mestiere di panettiere

2

Apre il suo primo panificio milanese nel 2013, poi trasferisce il laboratorio dalla provincia in città. Ora nel capoluogo lombardo sono tre gli indirizzi che portano il suo nome

3

Considerato uno dei padri della panificazione moderna, da lui hanno mosso i primi passi alcuni nomi emergenti del mondo dell'arte bianca italiana, da Pasquale Polito ad Adriano Del Mastro

DAVIDE LONGONI

Padre dei moderni panificatori italiani, ha rivoluzionato il mestiere: «Il segreto è la fermentazione unita alla territorialità del grano». Il suo lievito madre non ha nome: «E gli aggiungo pezzi di altri: amo la contaminazione». Nel futuro, dopo l'emergenza, vede una scuola. E una vacanza al mare: «Me la sono meritata»

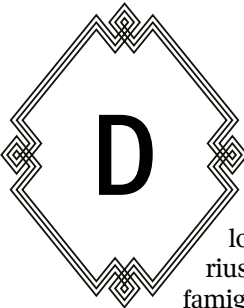
1

2

3

4

1 Davide Longoni all'esterno del laboratorio milanese in via Tertulliano **2** Un dettaglio del panificio in via Tiraboschi a Milano e la pagnotta con farina di grano duro varietà Perciasacchi **3** Davide Longoni in sella alla sua moto tra i campi dove coltiva la segale nel Parco Agricolo Sud Milano **4** I cestini in cui lievita il pane e Longoni seduto nel suo panificio

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, producer Tommaso Galli

Disorientato. Smarrito. E poi, come quando si sta per affogare, determinato a sopravvivere. Cosa che, alla fine di questi quasi tre mesi di lockdown, Davide Longoni può dire di esser riuscito a fare. Nato a Carate Brianza da una famiglia di fornai, alle spalle una laurea in storia e un'esperienza nel fotogiornalismo all'agenzia Magnum, Longoni rappresenta il padre putativo di tutti i panettieri moderni italiani (anche se lui ricorda che prima di tutti c'era Eugenio Pol. «Io però, a differenza sua, ho aperto il laboratorio ai giovani. Quelli di Milano sono tutti passati da me»). A trent'anni, era il 2003, torna nel negozio di famiglia e si mette a panificare portando, come spiega lui stesso, «una nuova coscienza e un'altra idea di pane: più moderna sia come prodotto sia come maniera di venderlo. Allora non era un argomento di moda. Non c'era un pubblico pronto». È un fatto, però, che la sua attività sia stata una piccola rivoluzione silenziosa che piano piano ha creato una scia di allievi e che la sua capacità imprenditoriale abbia creato anche un piccolo impero fatto di tre punti vendita a Milano. Facendo del pane, in tempi non sospetti, qualcosa di più di qualcosa da accompagnare a una fetta di prosciutto. È un bene prezioso, rispetto al quale si parla di filiera e di materia prima. E mai come in questi mesi abbiamo capito quanto sia fondamentale. Quasi salvifico. «Fare il pane in casa è diventato un simbolo. D'altronde, questo è un prodotto che nasce dalla fame, dalla carestia. Significa prendersi cura dei familiari, degli altri. E con essi prendersi cura pure di noi. Anche a livello etimologico la parola pane e la parola padre in sanscrito significano protezione. Impastare inoltre ti aiuta a scandire il tempo. L'attesa. La cottura. Ti connette con un ritmo diverso. Adesso il pane ci ha restituito il senso delle priorità. Diventando una

A impastare imparano anche le scimmie Il tema è entrare nello spirito giusto

IL PERSONAGGIO

5

6

5 I croissant farciti e lisci a lievitazione naturale
6 Un dettaglio del pavimento del panificio in via Tiraboschi con le indicazioni per mantenere le distanze messe durante l'emergenza sanitaria
7 Il pane ai tre cereali del Nord, con segale, farro e grano tenero
8 Davide Longoni davanti al forno del suo laboratorio

7

8

passione nazionale». Basta vedere quanto ha venduto il suo ultimo libro, *Il pane in casa* (Il Cucchiaio d'Argento), andato esaurito su Amazon: «Noi solo in negozio abbiamo venduto 400 copie in un mese. E con il volume regalavamo la nostra pasta madre». Il suo famoso lievito... «È con me dal 2003, ma non l'ho mai battezzato. Se qualche amico con la stessa passione ha un lievito interessante, ne stacco un pezzo e lo aggiungo. Credo alla contaminazione, voglio continuare a cambiare idea». Longoni, però, si sente soprattutto cresciuto dopo questo periodo: «Che è stato difficile ma anche molto stimolante. Dopo l'iniziale smarrimento ci siamo abituati alla situazione e l'abbiamo affrontata. Piano piano il negozio è cambiato con noi, adattandosi. Abbiamo tolto il lato bar ma abbiamo inserito il latte di un'azienda agricola cremonese con vacche al pascolo. E poi burro, farina, uova... Giorno dopo giorno la paura è quasi passata per fare posto a una sorta di comportamento codificato. E poi abbiamo pensato tanto anche ai nuovi pani da proporre. Con la cassa integrazione a rotazione il personale non è mai rimasto fermo completamente. Trenta per cento di ore lavorate in meno, ma i ragazzi erano felici, e hanno vissuto questo periodo in maniera attiva e nessuno ci ha chiesto di stare a casa fermo. Noi però abbiamo dato l'esempio in prima persona, mentre so di altri colleghi non presenti e infatti le attività si sono fermate. Insomma, la crisi la stiamo superando. Sul cosa avverrà dopo, però, non ci sono certezze. Con questo virus dovremo convivere a lungo, non possiamo fermarci. Questo Paese deve andare avanti e si deve continuare a investire. Noi, almeno, così faremo». Longoni è ottimista, nonostante tutto. E guarda avanti, come ha sempre fatto. Ad esempio scommettendo su un terreno abbandonato vicino Chiaravalle dove tre anni fa

PANE AI TRE CEREALI DEL NORD

INGREDIENTI

400 g di farina di grano tenero tipo 2, 50 g di farina di segale, 50 g di farina di farro, 350 g d'acqua, 10 g di sale, 50 g di pasta madre matura.

PREPARAZIONE

Mescolate le farine, unite l'acqua e fate l'autolisi. Lasciate riposare per circa 30 minuti. Aggiungete la pasta madre, mescolate e unite il sale. Continuate a impastare fino a ottenere un impasto liscio, omogeneo e ben estensibile. Fate riposare in massa, coprendo con un canovaccio, per un'ora a temperatura ambiente. Date poi una piega, coprite con la pellicola e trasferite in frigo per circa 8-12 ore. Tirate fuori l'impasto e lasciatelo acclimatarsi fino al raggiungimento di 20°C. Dividetelo in due pagnotte e fate una preforma, che lascerete riposare per 30 minuti coperta da un telo. Una volta trascorso il tempo di riposo, date all'impasto la forma definitiva e mettete a lievitare per circa due ore a temperatura ambiente in un cestino infarinato. Ribaltate quindi il cestino su un foglio di carta forno, incidete la superficie con una lametta e cuocete in forno a 250°C sulla pietra refrattaria, con un pentolino pieno di acqua in moda da creare vapore all'interno del forno. Dopo circa 30 minuti, togliete il pentolino con l'acqua e terminate la cottura a 220°C. Per capire quando il pane è cotto, bussate sulla base con la mano: se il suono è sordo, la cottura è perfetta. (*t. gal.*)

IL PERSONAGGIO

PAGNOTTA DI SEGALE

INGREDIENTI

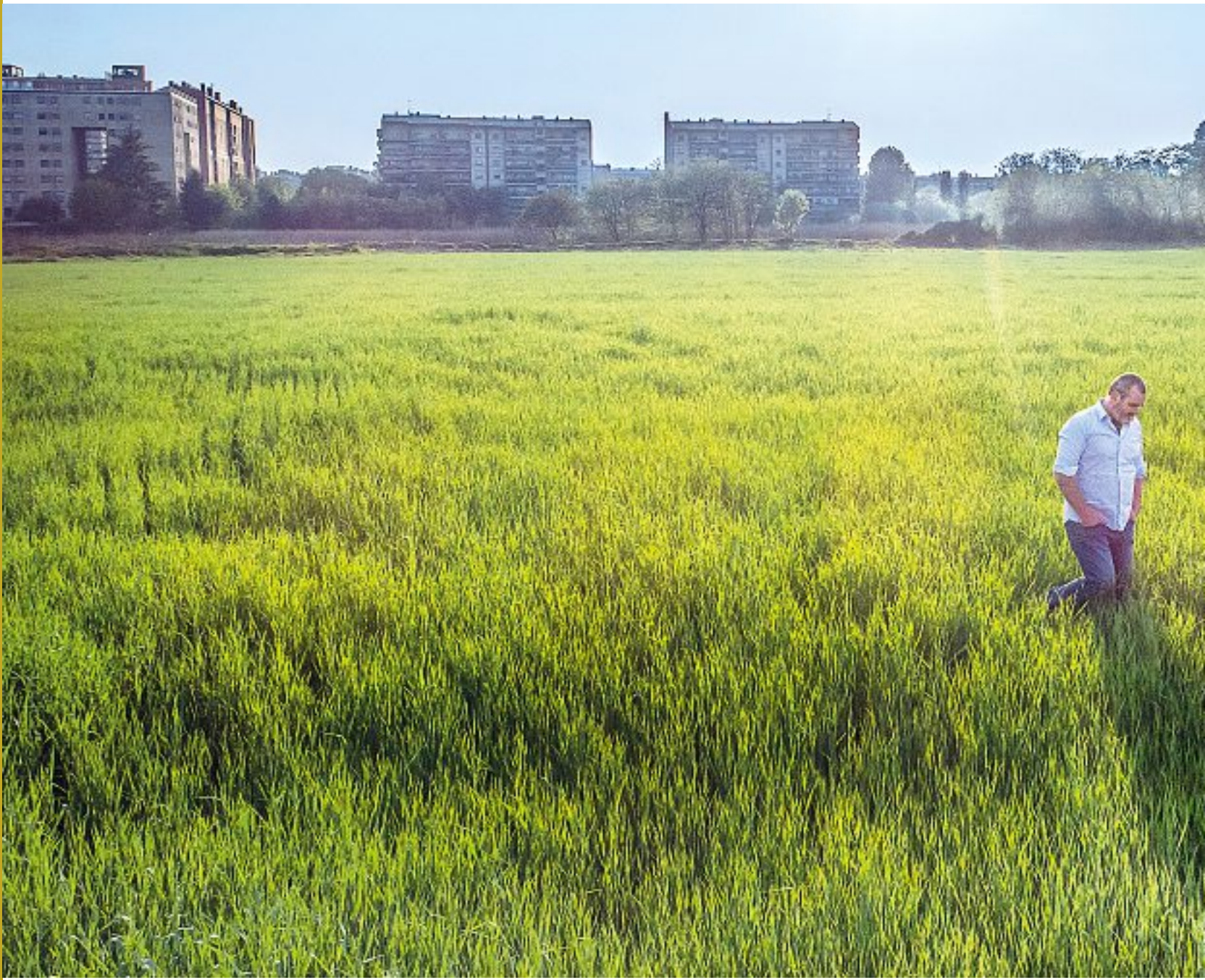
Per il rinfresco: 200 g di pasta madre in crema, 200 g di farina integrale di segale, 200 g di acqua. Per le due pagnotte: 400 g di farina di segale integrale, 200 g di farina di grano tenero tipo 2, 400 g di acqua, 16 g di sale, 600 g di pasta madre di primo rinfresco.

PREPARAZIONE

Cominciate preparando la pasta madre di segale almeno quattro ore prima di dedicarvi all'impasto del pane. Per il rinfresco mescolate quindi in un barattolo l'acqua a 38°C con la pasta madre in crema e unite poi la farina. Amalgamate bene il tutto con un cucchiaio e tenete coperto al caldo fino al raddoppio del volume. Una volta pronta la pasta madre, mescolate in una ciotola la farina di segale con quella di grano tenero. Aggiungete la pasta madre rinfrescata, l'acqua e in ultimo il sale. Impastate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Rovesciatelo poi immediatamente su una spianatoia infarinata, dividetelo con l'aiuto di un raschietto in due pagnotte, a cui dovrete dare una forma rotonda. Trasferitele in un cestino da lievitazione infarinato, oppure in una ciotola avvolta da un canovaccio sempre però infarinato per evitare che l'impasto si attacchi alla tela. Lasciate lievitare le due pagnotte ben coperte per 90 minuti circa a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di lievitazione, infornate a 220°C per 50 minuti utilizzando una pietra refrattaria. Oltre che per due o tre giorni a temperatura ambiente, questo pane si conserva bene fino a una settimana in frigorifero, chiudendolo in un sacchetto a chiusura ermetica. (*t. gal.*)

10

11

12

9

ha deciso di coltivare segale e farro per i suoi pani. Al quale se ne è aggiunto un altro in Abruzzo, a Loreto Aprutino, dove affianca alla coltivazione del grano quella di 200 ulivi. Il cuore dell'azienda agricola Davide Longoni. Ma guai a chiamarlo contadino: «Io sono un panificatore che si appoggia ad agricoltori e mugnai. Il senso è avere il pieno controllo della materia prima. Il sogno? Panificare un giorno solo dai miei grani». Con una filosofia ben chiara nella testa: «Il pane non è una commodity: deve stare in tavola esattamente come il vino». Ma cosa significa, oggi, fare il panettiere? «Mi ha permesso di mettermi in gioco in maniera completa. Sia sul prodotto sia a livello di commercio. E poi ho imparato a diventare imprenditore: 30 dipendenti, tre negozi, l'azienda agricola. Il mondo-Longoni è abbastanza articolato. Fare il pane come artigiano significa stare nel tempo in cui stai vivendo. Interpretare lo spirito del

Con la mia compagna Tatiana e il nostro cane Ugo facciamo una vita monastica

13

15

14

PIZZA BARESE CON PATATE E POMODORI

INGREDIENTI

Per due teglie: 240 g di farina di grano duro varietà Senatore Cappelli, 160 g di farina di grano tenero tipo 2, 260 g d'acqua, 12 g di sale, 12 g d'olio, 120 g di patate bollite, 40 g di pasta madre, 1 g di lievito di birra, 6 pomodori pelati, q.b. di origano.

PREPARAZIONE

Bollite le patate, sbucciatele e lasciatele raffreddare completamente. Amalgamate poi in una ciotola separata le farine con l'acqua per l'autolisi. Coprite bene e lasciate riposare per un'ora, poi unite i due lieviti. Una volta che questi sono completamente assorbiti, aggiungete il sale, le patate schiacciate e l'olio. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Lasciate lievitare in massa per un'ora, avendo sempre l'accortezza di coprire l'impasto con un canovaccio inumidito. Terminata la lievitazione, dividete quindi la massa in due pagnotte di pari peso (circa 300 grammi), trasferitele su una teglia oleata e conditele con i pomodori pelati. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare nella parte meno refrigerata del frigo per 18-24 ore. Quando l'impasto raggiunge il doppio del volume iniziale, è tempo d'infornare. Condite le pizze con un filo d'olio extravergine, sale e origano, poi trasferitele su una pietra refrattaria precedentemente scaldata in forno alla temperatura di 250°C e cuocete così per 15 minuti o finché le focacce saranno dorate. (*t. gal.*)

16

9 Il pane con la segale coltivata a Milano **10** Longoni nel giardino del suo panificio **11** L'Abbazia di Chiaravalle **12** La lavorazione della pizza in pala **13** Un dettaglio del forno in via Tiraboschi **14** Longoni insieme ad Andrea Perini, socio dell'azienda agricola Davide Longoni e co-founder dell'organizzazione non profit «Terzo Paesaggio», dentro il campo di segale a sud di Milano **15** La pizza barese **16** Longoni con le sue pagnotte appena sfornate

tempo e connetterti a tante cose. In questi mesi, ad esempio, ho capito ancora di più il valore di avere un piccolo negozio che dialoga col quartiere». Nel suo, di futuro, Longoni vede anche una scuola: «Potrebbe essere uno dei possibili sviluppi: creare a Chiaravalle un centro di formazione professionale. Sa, a fare il pane imparano anche le scimmie. Non è quello il punto. Bisogna prima entrare nella mentalità: il pane è una possibilità che ti viene offerta e devi metterti in gioco. Il mio pane negli anni è molto cambiato. Ora che mi sto interessando di fermentazioni, di come la pasta madre sia influenzata da tempo e temperatura, ho capito quanto la farina sia una variabile meno interessante. La via italiana alla rivoluzione moderna del pane può essere quella di unire i grani nostri locali a tecniche di fermentazione». Un altro suo obiettivo è quello di vivere in maniera diversa i pani regionali: «Recuperare quelli comuni. Quelli di poco prezzo... Il grano più interessante ad esempio, in questo momento, è il miscuglio evolutivo. L'ha creato Ceccarelli, agronomo che ha lavorato in Siria. Si tratta di una varietà nata da un'ibridazione. Il vero tema, infatti, sarà quello di avere un grano che sia adatto al proprio suolo e al proprio clima». E la vita privata? «Monastica. In casa siamo io, Tatiana, la mia compagna da 18 anni, e Ugo, il nostro cane adorato. Da quando abbiamo 30 anni abbiamo programmato la nostra vita su questo progetto. Ho rinunciato a tante cose: per anni non abbiamo fatto viaggi». Mai sognato di fare lo chef? «No, perché ho uno strano rapporto con i sottoposti: o mi si ama o mi si odia. Però negli anni sono migliorato come carattere. E poi, non sopporto il protagonismo dei cuochi». Longoni, cosa sogna di fare domani? «Una vacanza al mare. Me la sono meritata».

IL MENU DI THE GREEN KITCHEN

 PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA T TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

PRIMAVERA NORDICA

CHI SONO

David Frenkiel, svedese, e Luise Vindahl, danese, genitori di tre bambini, compagni nella vita e sul lavoro: dal 2009, curano il blog *The Green Kitchen* da cui sono nati 5 libri di cucina, l'ultimo dedicato al cibo veg per tutta la famiglia. Frenkiel nasce come grafico, negli anni è diventato anche fotografo e food stylist. Vindahl, laureata in Social studies a Copenaghen, ha studiato invece nutrizione olistica a Stoccolma

Testo e foto di **David Frenkiel** e **Luise Vindahl**

Se capitate in Svezia un giorno d'estate, nel mese di giugno, potreste essere invitati a partecipare a una della nostre più amate – e bizzarre! – tradizioni. Ogni anno qui da noi si festeggia l'arrivo della bella stagione cantando e saltellando come rane attorno a un palo decorato di rami e foglie, ci mettiamo coroncine di fiori nei capelli e alla fine delle cerimonie ci aspetta un ricco *smorgasbord* (buffet) stracolmo di prelibatezze estive. Per capire il nostro amore per primavera ed estate, dovrei cominciare col parlarvi dei nostri inverni. In Svezia siamo tutti profondamente condizionati dalle stagioni, non solo socialmente e mentalmente, ma anche a tavola. I nostri inverni sono freddi, lunghi e bui (nel nord del Paese il sole non si fa vedere per molti mesi) perciò passiamo la maggior parte del tempo rintanati in casa, a scaldarci e a cucinare piatti sostanziosi a base di tuberi, spezie, erbe aromatiche secche e salse cremose. È proprio perché i nostri inverni sono così cupi e solitari, non vediamo l'ora di festeggiare con entusiasmo il ritorno delle giornate soleggiate, delle temperature miti e delle primizie in tavola, come se fossimo una manica di matti. Ci ritroviamo all'aperto con parenti e amici, innalziamo i pali ornati di fiori e foglie e ci mettiamo a cucinare i piatti che celebrano i nostri ingredienti locali, da condividere poi generosamente. Anche se mia moglie Luise ed io ci siamo conosciuti a Roma, in un bar, e per quanto io mi senta italianissimo nel profondo del cuore, restiamo comunque una famiglia molto scandinava. Luise è danese, io sono svedese, i nostri tre figli parlano entrambe le lingue e noi ci dedichiamo a elaborare piatti e a comporre ricette nella nostra cucina a Stoccolma. Le proposte

Aneto, patate novelle, fragole
L'arrivo della bella stagione
è un trionfo di sapori
nel piatto anche in Svezia
Che ogni anno celebra
la fine del freddo
con una grande festa
e un buffet ricco
di coloratissime prelibatezze
di stagione

BARBABIETOLE AL FORNO CON YOGURT E MIELE

INGREDIENTI

500 g di barbabietole (gialle e rosse), **1** gambo di rabarbaro, **2** spicchi d'aglio, **2** rametti di timo, sale e pepe, olio evo, **2 cucchiaini** di zenzero fresco grattugiato, **3 cucchiai** di miele, **300 ml** di yogurt greco. Per il grano: **75 g** di grano saraceno spezzato, olio evo, **1 cucchiaino** di semi di finocchio e **1** di sale

Preriscaldate il forno a 180°C. Pelate oppure sfregate bene le barbabietole sotto l'acqua corrente, tagliatele poi in grossi pezzi e sistemateli su un foglio di alluminio. Affettate il gambo di rabarbaro a fettine di circa 1 cm di spessore e disponetele tra i pezzi di barbabietola, assieme agli spicchi d'aglio. Distribuite in superficie i rametti di timo, irrorate d'olio d'oliva, regolate di sale e pepe, poi chiudete il cartoccio di alluminio. Fate cuocere in forno per 35-40 minuti, oppure finché le barbabietole saranno cotte. Nel frattempo, mescolate grano saraceno, olio, semi di finocchio e sale in una piccola teglia e sistematela in forno, su un ripiano a parte. Fate cuocere per 8-10 minuti fino a quando il grano saraceno sarà imbiondito. Versate il miele in un barattolo, grattugiatevi sopra lo zenzero e agitate. Se il miele è troppo denso, passatelo brevemente in forno per farlo sciogliere. Versate lo yogurt su un piatto da portata, e con un cucchiaio distribuitelo in uno strato uniforme. Sistemate le barbabietole sullo yogurt e spolverizzatele con il grano saraceno croccante, poi irrorate il tutto con il miele allo zenzero. Servite subito. (*t.gal.*)

4 PERSONE

50 MINUTI

primaverili ed estive nascono essenzialmente dalla combinazione delle nostre radici. Come tutti gli scandinavi, andiamo matti per le patate novelle condite con burro e aneto fresco, siamo pronti a giurare che le nostre fragole sono le più dolci in assoluto e siamo gelosi della nostra ricetta della torta al rabarbaro che ci tramandiamo in famiglia. La nostra cucina, però, non vuole limitarsi esclusivamente alla tradizione: ci piace impartire un tocco moderno alle pietanze nordiche, rendendole spesso più fresche e leggere, e talvolta totalmente vegetariane. Ecco, allora, una raccolta di quello che cucineremo nei prossimi mesi. Le insalate sono al centro dei nostri pasti primaverili ed estivi. Portiamo in tavola una grande varietà di contorni a base di lattuga, ma anche alternative più sostanziose, come per esempio l'insalata di piselli freschi, quinoa e formaggio feta, condita con limone ed erbe aromatiche. Una scelta perfetta per un pranzo veloce e leggero, ma anche fantastica da condividere con gli altri commensali. Le insalate di patate, di tradizione prettamente nordica, sono spesso ricche di grassi, ma noi ve ne offriamo una più leggera, abbinando le tenere patate novelle alla salsa vinaigrette

In cucina ci piace rendere fresche, moderne e leggere le ricette più tradizionali

IL MENU DEI GREEN KITCHEN

CROSTINI DI UOVA CREMOSE

INGREDIENTI

2 uova, **6** asparagi, **4** ravanelli, **1** gambo di sedano, **mezza** mela, **mezzo** mazzetto di erba cipollina, **100 ml** di yogurt bianco, **mezzo dl** di maionese, **1** cucchiaino di sale e pepe, **4** fette di pane di segale a lievitazione naturale

Le fette di pane di segale farcite di ingredienti cremosi rappresentano un piatto essenziale nella cucina del nord. Questi crostini si consumano solitamente a pranzo, ma molti li amano anche per cena. La nostra versione estiva di insalata di uova è ricca di verdure stagionali croccanti e qualche fettina di mela, per quel tocco di dolcezza in più. Per prepararli, anche in anticipo, partite dalle uova. Fatele cuocere in acqua bollente per 8 minuti. Nel frattempo, tagliuzzate 4 asparagi, passateli in un colino oppure in un cestino per la cottura al vapore che appoggerete per qualche minuto al di sopra della pentola dove cuociono le uova. Fate raffreddare le uova sotto l'acqua fredda. Tagliate a spicchi i ravanelli, affettate il gambo di sedano, tritate la mela e tagliate finemente l'erba cipollina. Mescolate insieme lo yogurt e la maionese in una ciotola. Sgusciate le uova sode, tagliatele a pezzetti e aggiungetele al composto di yogurt assieme agli altri ingredienti. Assaggiate e nel caso aggiustate di sale. Servite l'insalata di uova sul pane di segale a lievitazione naturale, e decorate il tutto con delle fettine sottilissime di asparago crudo. (*t.gal.*)

4 PERSONE
20 MINUTI

QUICHE DI BIETOLE E FETA

INGREDIENTI

1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiai d'olio evo, 1 grosso mazzo di bietole (o di spinaci), 2-3 cucchiai di succo di limone, 200 g di pasta fillo sottile, 3 uova, 2 dl di yogurt greco, 200 g di formaggio feta, 2 cucchiai di semi di sesamo (bianchi o neri), sale e pepe

Preriscaldate il forno a 200°C. Tritate finemente la cipolla e l'aglio. Scaldate l'olio in una padella e soffriggeteli finché saranno morbidi e trasparenti. Sciacquate bene la bietola e tagliatela grossolanamente. Aggiungete i gambi alla padella, e dopo qualche minuto anche le foglie verdi. Lasciate cuocere per 5-8 minuti. Aggiungete sale limone. Amalgamate bene e mettete da parte. Sbattete uova, yogurt, olio d'oliva, sale e pepe in una ciotola. Tagliate la pasta fillo a quadrati. Posizionate ciascun quadrato in una taglia oliata alternando ogni strato con la miscela di yogurt: dovrete ottenere una decina di strati. Aggiungete il restante composto di yogurt alla bietola soffritta, unite la feta e amalgamate gli ingredienti. Versate il composto nel guscio di pasta fillo e ripiegate i bordi verso l'interno. Spalmateli con olio d'oliva e spolverizzateli con i semi di sesamo. Cuocete in forno per circa 35-40 minuti, o fino a che la superficie non sarà diventata dorata e ben croccante. Toglietela dal forno e lasciatela intiepidire. Servite la quiche con un giro di olio extravergine, se vi piace aromatizzato al prezzemolo. (*t.gal.*)

4-6 PERSONE
50 MINUTI

Non vogliamo però rinunciare alla cultura del *smørrebrød* danese

all'aneto, con fettine sottilissime di finocchio e qualche fragola. Vi sembrerà una composizione insolita, ma state sicuri che vi regalerà profumi e sapori insuperabili, per celebrare con semplicità e genuinità l'arrivo delle giornate più calde. Una tradizione alla quale mia moglie non vuole rinunciare è la cultura del *smørrebrød* danese. Si potrebbe definire un panino con una sola fetta di pane di segale, o tartina, abbondantemente farcita di composti cremosi: è davvero la specialità più tipica che troverete ovunque in Danimarca. Queste tartine si mangiano in prevalenza a pranzo, ma molti danesi non se le fanno mancare nemmeno a cena. La tradizione prevede una grande varietà di farciture, che vengono disposte sul tavolo, e dalle quali ciascuno si serve a seconda dei propri gusti. Noi abbiamo scelto per voi una delle nostre farciture preferite: l'insalata di uova, leggera e cremosa, con l'aggiunta di ravanelli, asparagi e sedano, per renderla più croccante, e con qualche pezzetto di mela per quella nota di dolcezza indispensabile. Il tutto è poi guarnito con erba cipollina tritata finemente. Ma all'insalata di uova potrete abbinare

La tartina di segale farcita è davvero la specialità più tipica in Danimarca

VELLUTATA DI PISELLI, ASPARAGI E LENTICCHIE

Pelate e tritate finemente insieme la cipolla e l'aglio. Scaldate l'olio d'oliva in un tegame capiente e dal fondo spesso a fiamma media e soffriggeteli finché saranno morbidi e trasparenti, mescolando spesso per evitare che si brucino. Tagliate i gambi degli asparagi e tritateli finemente (mettete da parte le punte) e aggiungeteli al tegame con il soffritto. Unite anche i piselli: potete usare sia quelli freschi che quelli congelati, fatti però precedentemente scongelare. Lasciate insaporire per qualche minuto. Aggiungete quindi il brodo vegetale ben caldo, sale, pepe e peperoncino e fate cuocere a fuoco basso per altri dieci minuti. Versate il latte di cocco, o la panna, e la menta e passate il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema densa e omogenea. Assaggiate e regolate di sale, aggiungete poi il succo di limone oppure qualche goccia di aceto di vino bianco. Preparate la guarnitura mescolando insieme lenticchie, semi di zucca, le punte di asparagi tritate e il timo finemente tagliuzzato. Servite la vellutata nelle scodelle, guarnite con le punte di asparagi e un filo d'olio. Se vi piace unite lenticchie già cotte, semi di zucca e timo fresco. (*t.gal.*)

INGREDIENTI

1 cipolla, **2** spicchi d'aglio, **1 cucchiaio** d'olio d'oliva, **250 g** di asparagi, **300 g** di piselli, **500 ml** di brodo vegetale, **1 cucchiaino** di sale e pepe, **qb** peperoncino tritato, **200 ml** di latte di cocco o di panna, **10-15** foglioline di menta fresca, il succo di un mezzo limone piccolo

4-6 PERSONE

30 MINUTI

INSALATA DI QUINOA ALLE ERBE AROMATICHE

Ecco un'insalata di piselli e quinoa, fresca e saporita. In questa ricetta facciamo largo uso di menta, prezzemolo, limone e feta per la freschezza dei gusti, poi aggiungiamo i semi di girasole per la loro croccantezza. È un ottimo contorno per un buffet estivo, oppure da abbinare a verdure grigliate. Una ricetta, insomma, facile da preparare anche il giorno prima. Iniziate dalla quinoa: potere scegliere quella che preferite o anche un mix di quinoa colorata. Sciacquatela sotto l'acqua corrente e cuocetela in 400 ml di acqua salata per 10-15 minuti. Mettete da parte e lasciate raffreddare leggermente. Tritate finemente la menta e il prezzemolo, meglio con un coltello di ceramica per evitare di ossidare le erbe aromatiche. Aggiungetele poi alla quinoa cotta, condite con l'olio d'oliva, il succo di limone e un pizzico di sale. Sbollentate anche i piselli, freschi o congelati è indifferente potete scegliere quelli che trovate più facilmente. Lasciateli raffreddare e uniteli alla quinoa insieme alla feta e ai ravanelli tagliati a fettine sottilissime. Mescolate delicatamente con un cucchiaio, guarnite con i semi di girasole tostati e servite. (*t.gal.*)

INGREDIENTI

150 g di quinoa, **1** mazzetto di menta fresca, **1** mazzetto di prezzemolo fresco, **100 ml** d'olio evo, il succo di **mezzo** limone, **1 cucchiaino** di sale e pepe, **150 g** di piselli, **100 g** di formaggio feta, **5** ravanelli, **60 g** di semi di girasole tostati

4 PERSONE

25 MINUTI

Con la bella stagione arrivano le varianti delle classiche barbabietole, tenere e saporite

qualsiasi verdura fresca che avete in casa, oppure esaltarne la cremosità con l'aggiunta di patate lesse. Se non avete il pane di segale, basterà anche una fetta di pane tostato o di pane a lievitazione naturale. Per una variante svedese, utilizzate le ben note fette croccanti per cui la Svezia è famosa. Quando ero piccolo, mia madre cucinava sempre le barbabietole al burro. Le barbabietole sono uno dei pochi tuberi che qui in Svezia si trovano nei negozi tutto l'anno, ma le varianti estive sono tenerissime, molto più saporite e di colori diversi. Nella nostra interpretazione, l'insalata è a base di barbabietole cotte al forno, alle quali abbiamo aggiunto il rabarbaro per il suo gusto acidulo, per poi servirle su uno strato di yogurt, spolverizzate di grano saraceno tostato e con un filo di miele allo zenzero. È una vera festa di sapori, non solo per il palato, ma anche per la vista, quando il sughetto delle barbabietole tingerà di rosa il bianco dello yogurt. Il nostro *smorgasbord* svedese prevede sempre una torta salata o una quiche. La tradizione offre spesso la quiche a base di panna e formaggio stagionato, ma a casa nostra ne preferiamo una più semplice, con bietole arcobaleno o le

Il rabarbaro è perfetto per il suo gusto acidulo, assieme a yogurt e miele allo zenzero

IL MENU DEI GREEN KITCHEN

PATATE NOVELLE, FINOCCHI E FRAGOLE

INGREDIENTI

500 g di patate novelle piccole, **1** finocchio piccolo, **5** ravanelli, **10** fragole, **1** cuore di radicchio rosso. Per la vinaigrette: **2** cipollotti freschi, **2 cucchiai** di aneto tritato, **2** di aceto di vino bianco o di mele, **4** d'olio evo, **2** di succo di limone, **1 cucchiaino** di sale e pepe

Pelate oppure semplicemente spazzolate bene le patate novelle sotto l'acqua corrente se preferite mangiarle con la loro buccia. Sistematele poi in una pentola capiente con abbondante acqua salata. Incoperchiate e portate a bollore. Abbassate quindi il fuoco e lasciate sobbollire finché le patate saliranno in superficie. Controllate con la punta di un coltello che siano cotte a puntino. Quando si staccano facilmente dal coltello significa che sono cotte, ci vorranno all'incirca una ventina di minuti. Lasciatele raffreddare leggermente e nel mentre occupatevi del condimento. Per preparare la salsa vinaigrette, affettate finemente il cipollotto e tritate l'aneto. Aggiungete i restanti ingredienti e mescolate bene con una forchetta. Quando si saranno intiepidite, tagliate le patate a metà o a spicchi. Affettate finemente il finocchio e i ravanelli, precedentemente lavati, con una mandolina. Tagliate anche le fragole e il radicchio rosso. Sistemate tutti gli ingredienti su un grande piatto da portata e irrorate con la salsa vinaigrette. Mescolate delicatamente con le mani, per assicurarvi che tutti gli ingredienti siano ben conditi. Servite subito. (*t.gal.*)

4 PERSONE

40 MINUTI

MASCARPONE AL RABARBARO

INGREDIENTI

3 gambi di rabarbaro rosa, **3 cucchiai** di sciroppo d'acero o di miele, **3 cucchiai** d'acqua, **1-2 cucchiaini** di zenzero fresco, **100 ml** di mascarpone, **100 ml** di yogurt greco. Per la granella: **2 cucchiai** di olio di cocco, **2** di sciroppo d'acero, **4** di semi di sesamo e **4** di girasole

Tagliate il rabarbaro a tocchetti di 1 cm e versatelo in un tegamino o padella dal fondo spesso con lo sciroppo d'acero, l'acqua e lo zenzero grattugiato. Portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco basso per una decina di minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che si attacchi sul fondo. Il rabarbaro si trasformerà in una composta morbida e succosa. Togliete dal fuoco e dividete in quattro coppe o bicchieri, che poi metterete in frigo a raffreddare. Nello stesso tegame o padella, preparate la granella di semi di sesamo. Versate l'olio o il burro di cocco, lo sciroppo d'acero e i semi. Lasciate tostare e caramellare per 3-4 minuti, poi togliete dal fuoco quando i semi cominceranno a imbiondire e a coprirsi di caramello. Mescolate yogurt e mascarpone e versatelo a cucchiaiate sulla composta di rabarbaro completamente raffreddata. Lasciate rapprendere i bicchieri coperti in frigorifero per qualche ora. Poi, guarnite con la granella di sesamo e servite. Se non avete tempo potete anche saltare l'ultimo passaggio. Un suggerimento: i vegani potranno utilizzare, al posto del mascarpone, un budino di semi di chia oppure dello yogurt vegano. (*t.gal.*)

4 PERSONE

30 MINUTI

Mia nonna preparava sempre una torta ultra colorata, una vera festa per gli occhi

solite, abbinate a yogurt, feta e pasta fillo. Non potevamo comporre un menù estivo senza includere una zuppa. Piselli e asparagi sono due tipiche primizie che abbiamo voluto abbinare per offrirvi una splendida vellutata verde brillante. La guarnitura di lenticchie nere e semi di zucca aggiunge la giusta croccantezza e la rende più sostanziosa. Potete servirla accompagnata da una fetta di pane tostato e, se volete ravvivarne i sapori, versate nella vellutata un mezzo bicchiere di vino bianco. Per completare il menù, vogliamo condividere con voi un semplice dolce al rabarbaro. Mia nonna preparava sempre una ricca torta al rabarbaro, ma nella nostra versione abbiamo scelto di suddividere la composta di rabarbaro nelle singole coppette per poi decorarla con qualche cucchiaiata di mascarpone (o yogurt) e una granella croccante. È un dolce delizioso, semplicissimo, e una vera festa per gli occhi! Speriamo che verrete presto a trovarci in Svezia, non appena il mondo avrà ripreso la sua vita normale. Ma, fino ad allora, con le nostre ricette anche voi potrete accogliere nella vostra casa un po' della nostra estate scandinava. (*Traduzione di Rita Baldassarre*)

Finché non potremo muoverci, potrete gustare così un po' della nostra estate scandinava

PANCAKE SALATI DI PASTA MADRE

Piccole frittelle aromatizzate con erbe e cipollotti: una ricetta perfetta per non sprecare nemmeno un grammo di lievito quando si panifica tutti i giorni E tantissime sono le varianti possibili: farine di legumi, di cereali, spezie, formaggi...

di **Alessandra Avallone**
illustrazione di Felicita Sala

C'è qualcuno che non ha provato a panificare negli ultimi mesi? Se sì, siete in pochi. Tutti hanno messo mano a farina, lievito e affini per trovare un po' di conforto e tranquillità in un compito così antico e universale da farci sentire tutti più umani e vicini. C'è un problema, però: la quantità di lievito che questa costante panificazione genera ogni giorno. La pasta madre deve rimanere sempre attiva per essere al top. Anche quando non si panifica, beneficia dell'aggiunta quasi quotidiana di un po' di farina e acqua. Così gestire l'esubero sta diventando una priorità. Da un po' di tempo, perciò, preparo quasi ogni giorno dei piccoli pancake leggermente aromatizzati. Il guru delle fermentazioni Sandor katz ha tenuto da poco una bella lezione (un po' selvatica, come i suoi fermenti) durante il Virtual Ferment Fest sulla preparazione dei pancake di pasta madre. Felice di essere sulla stessa lunghezza d'onda, ecco il metodo che vi permetterà di sperimentare ricette deliziose e veloci senza sprecare più neanche un grammo della vostra preziosa «madre». A proposito, voi come l'avete chiamata?

INGREDIENTI

2 cucchiai colmi di pasta madre in esubero (oppure 4 se è liquida o usate il licoli), **2 cucchiai** di farina, **4-6 cucchiai** di acqua tiepida, **1** uovo, **1** mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, timo, basilico, aneto, salvia), **2** cipollotti con le code fresche, **mezzo cucchiaino** di paprika dolce, **¼ di cucchiaino** di kummel in semi, **200 g** di yogurt bianco intero, olio evo, sale, pepe

PREPARAZIONE

Riunite in una ciotola pasta madre e farina, stemperate con acqua tiepida. Aggiungete le erbe tritate grossolanamente e i cipollotti affettati (bulbi e parte verde più tenera). Coprite la preparazione con un telo, lasciatela fermentare tutta notte sul piano di lavoro oppure, se fa caldo, nel reparto meno freddo del frigo. Il mattino o il giorno successivo (potete lasciar fermentare per 24 ore) aggiungete uovo sbattuto, sale e pepe. Scaldate bene una piastra antiaderente o una padella ampia, passatela con carta da cucina bagnata nell'olio extravergine e versate dei mestolini di pastella sulla superficie ben calda. Lasciate che si formi una miriade di bolle d'aria sulla superficie della pastella prima di girare i pancake e cuocerli più dolcemente sul secondo lato. Impilate i pancake sul piatto di portata e serviteli con una salsa preparata mescolando yogurt, paprika, kummel e una presa di sale. Una volta sperimentata la ricetta base, potete apportare tutte le varianti che preferite. Alternate la farina bianca o integrale con una di kamut, miglio, avena o grano saraceno. A me piace sostituire metà della farina di cereali con una di legumi (ceci, piselli o lenticchie rosse). Se avete avanzi di riso o quinoa, aggiungeteli alla pastella per diversificarne la consistenza. Insaporitela con formaggio grattugiato o a dadini. Incorporate un paio di cucchiai di verdure cotte come punte di asparagi, piselli, fave, zucchine. Insaporite l'impasto con curcuma, curry, paprika affumicata, nigella o sesamo. Preparate i pancake per colazione o per l'aperitivo, ma utilizzateli anche al posto del pane durante il pasto. Sono certa che non vi stancherete di assaggiare nuove combinazioni.

F

V

2 PERSONE

15 MINUTI

DISPENSA

a cura di **Martina Barbero**

PER I BAMBINI

Grano italiano e trafilatura al bronzo, la pastina Alfabeto firmata Armando porta in tavola le lettere dell'alfabeto per rendere le minestre divertenti e genuine

PER GRIGLIARE A CASA

Per la grigliata sul balcone, il BBQ portatile Tescoma è pratico e compatto (40 cm di diametro). Grazie alla turboventola, con la carbonella è pronto all'uso in 5 minuti

GRIGIO DELL'ATLANTICO

Adatto soprattutto a preparazioni in crosta, il nuovo sale Gemma di Mare integrale è di colore grigio per via dei bacini argillosi dove viene raccolto a mano

STIMOLANTE

Remedium-2 è l'infuso di Wilden herbals con nove erbe, tra cui curcuma, sambuco, e citronella, capace di aiutare a rinforzare le difese immunitarie dell'organismo

BORA
BORA X Pure:
Perfezione pura. Eccellenza di stile per la tua cucina.
frigo2000
high performance kitchen
02 66047147 info@frigo2000.it frigo2000.com

LE RICETTE DEI GRANDI PASTICCERI RIFATTE A CASA

LA VICTORIA SPONGE CAKE ALLE PRUGNE

Detta anche torta sandwich perché imbottita come un panino, è molto scenografica e allo stesso tempo semplice
Protagonista del classico *afternoon tea* inglese, è formata da due morbidissimi strati di pasta farciti con marmellata e panna
Ecco la versione di Claire Ptak, la pastry chef più famosa di Londra

di **Lydia Capasso**
foto di Matt Russell, food styling di Annie Rigg, styling di Tabitha Hawkins, producer Martina Barbero

Avevano un gran da fare i pasticceri di corte a Windsor in età vittoriana: la sovrana, assicurano i cronisti dell'epoca, era particolarmente ghiotta di dolci. Tanto che Alexandrina Victoria non verrà ricordata solo per la prosperità e la longevità del suo regno, ma il suo nome rimarrà intimamente legato a quello di una torta, di cui pare fosse molto golosa. La Victoria sponge cake venne in realtà ideata per i bambini di corte, a cui i dolci compatti e ricchi di frutta e semi, diffusi a quel tempo, potevano facilmente andare di traverso. Una torta così soffice, grazie alla presenza del lievito chimico, invenzione dell'epoca, non passò inosservata e conquistò presto anche i gusti degli adulti, sua maestà compresa. Fu così che la Victoria sponge cake divenne la regina indiscussa dell'*afternoon tea*, l'usanza nata in quegli stessi anni di associare al tè di metà pomeriggio un pasto leggero. Una felice intuizione della duchessa di Bedford, dama di corte dall'appetito sostenuto. Abbiamo chiesto la ricetta di questo dolce regale a Claire Ptak, proprietaria di «Violet», graziosa bakery ad East London dove sforna dal 2010 torte e pasticcini. La Victoria sponge, detta anche sandwich cake perché imbottita come un panino, viene solitamente tagliata a metà e farcita con uno strato di confettura e uno di crema al burro o, in alternativa, di quella che gli inglesi chiamano *double cream*, cioè una panna con un contenuto di grassi maggiore rispetto a quella diffusa dalle nostre parti. Usate pure una comune panna fresca montata per questa versione alle prugne.

INGREDIENTI

Misure per una tortiera dal diametro di 20 cm (per circa 8 o 10 porzioni). Per la base: 125 g di burro morbido più una noce per imburrare lo stampo, 200 g di zucchero semolato, 3 uova, un cucchiaino di essenza di vaniglia, mezzo cucchiaino di sale, 300 g di farina 00 più un cucchiaio per spolverizzare lo stampo, 2 cucchiaini di lievito per dolci, 160 g di latte intero. Per il ripieno: 500 g di panna fresca e confettura di prugne a piacere. Per la confettura di prugne: 500 g di prugne sode e mature, 375 g di zucchero semolato, mezzo baccello di vaniglia, il succo di un limone, un pizzico di sale, una fava tonka. Per decorare: zucchero a velo, prugne e frutta a piacere.

PREPARAZIONE

Cominciate dalla confettura che potete preparare in anticipo. Se, però, non doveste avere il tempo o le prugne a disposizione, utilizzatene pure una già pronta purché di buona qualità. Dividete a metà le prugne, togliete i noccioli, tagliate ogni metà frutto in quattro e mettete il tutto in una ciotola, ricoprite con metà dello zucchero e lasciate macerare per un'ora. Trascorso il tempo versate la frutta in una pentola dal fondo spesso, aggiungete il restante zucchero, i semi di vaniglia, la fava tonka, il succo di limone e il sale. Fate cuocere a fuoco medio, portate lentamente a bollore, mescolando con un cucchiaio di legno finché tutto lo zucchero sarà sciolto. A questo punto, smettete di mescolare e fate bollire a fuoco

LA MAESTRA

Claire Ptak, pasticcera di origine californiana, ha iniziato lavorando con Alice Waters da «Chez Panisse» a Berkeley. Nel 2005 si è trasferita a Londra. Dopo aver gestito una bancarella al Broadway market ad est di Londra, nel 2010 ha aperto la sua pasticceria biologica, «Violet», ad Hackney. Nel 2018 ha cucinato la torta per le nozze di Harry e Meghan

LA BASE

L'impasto che serve per preparare la Victoria sponge cake è estremamente versatile. Può anche diventare la base per ottimi cupcakes: in questo caso, preparatelo e versatelo in stampini monoporzione da muffin

IN FORNO

La parte superiore della torta deve essere piatta quanto più è possibile. Per evitare l'effetto bombato, è bene cuocere la base a temperatura moderata prolungando i tempi di permanenza in forno

«CUOCETELA MOLTO LENTAMENTE E A BASSA TEMPERATURA»

«La ricetta tradizionale della Victoria sponge cake prevede lo stesso quantitativo di uova, burro, zucchero e farina per cui il risultato finale è un impasto spugnoso molto ricco e denso. Io, però, pur amando la versione classica del dolce, preferisco alleggerirlo un po' con il latte in modo da ottenere una base molto versatile, dalla consistenza simile a quella di un cupcake». Claire Ptak è originaria della California, dove ha lavorato come pasticcera allo «Chez Panisse» di Berkeley con Alice Waters, cuoca e saggista famosa per aver ispirato l'orto biologico di Michelle Obama alla casa Bianca. Nel 2005 la Ptak si è trasferita a Londra, ha cominciato a vendere le sue torte al Broadway Market prima di aprire nel 2010 «Violet Bakery» in East London, diventato punto di riferimento per gli amanti dei dolci. «Il vero segreto per ottenere una torta perfetta è tutto nella cottura: bisogna tenere la temperatura del forno bassa e farla cuocere lentamente, in questo modo la superficie superiore risulterà piatta e la torta sarà anche bella da vedere. Per farcirla uso una confettura di prugne fatta da me a cui aggiungo la fava tonka, una spezia che amo molto, dall'aroma floreale che ricorda la vaniglia messicana». Oltre che nelle confetture, provate a grattugiarla nell'impasto di un dolce o in una crema, come fosse una noce moscata. Non avete il tempo o vi mancano le prugne per la confettura? Nessun problema, utilizzate quella che preferite. Gli inglesi, però, hanno una predilezione per quella di fragole o di lamponi. In alternativa, usate pure frutta fresca. Sbizzarritevi anche con il ripieno: se non amate la panna potete sostituirla con il mascarpone o con una crema al burro. O con la tradizionale *double cream*, la panna inglese composta per metà da grassi. (*ly.ca.*)

alto per circa 15 minuti. La confettura sarà pronta quando la frutta avrà un aspetto lucido e il composto si sarà addensato. Provate a lasciarne cadere un cucchiaino su un piattino freddo e inclinatelo, se il composto scivola lentamente potete spegnere il fuoco. Travasate subito la confettura in barattoli sterilizzati ancora caldi, ne otterrete due grandi. Lasciateli raffreddare a testa in giù prima di riporli, oppure versate semplicemente la marmellata in un contenitore di plastica con un coperchio a chiusura ermetica, conservate in frigo e utilizzate nel giro di un mese. Dedicatevi ora alla torta. Accendete il forno a 150°C se statico o a 130°C se ventilato. Imburrate uno stampo per torte dal diametro di 20 cm e altezza di 7,5 cm e spolveratelo con un cucchiaio di farina. Oppure foderatelo con un foglio di carta forno precedentemente bagnato e strizzato. In una ciotola amalgamate con le fruste elettriche il burro ammorbidito e lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso. Aggiungete uova, uno alla volta, vaniglia e sale e continuate a mescolare. In una terrina a parte miscelate la farina con il lievito per dolci, aggiungetene una metà al composto di burro e amalgamate, unite il latte continuando a mescolare e poi il resto della farina fino a ottenere una miscela uniforme. Versate nello stampo e livellate la superficie con un coltello o una spatola. Cuocete in forno per circa 50-60 minuti, finché la sommità della torta sarà soffice ed elastica. Lasciate raffreddare per 15-20 minuti, poi estraetela dallo stampo e sistematela su una griglia per farla raffreddare completamente. Nel frattempo montate la panna e mettetela in frigo. Tenete, invece, il barattolo di confettura a temperatura ambiente. Quando la torta sarà ben fredda, con un coltello lungo e seghettato tagliatela a metà in senso orizzontale. Sistemate la parte inferiore su un'alzatina o su un piatto da portata, spalmatela generosamente di marmellata, lasciate cadere sopra la panna montata a grosse cucchiaiate (conservatene un po' per la decorazione) e sistematela con una spatola. Completate adagiando l'altra metà torta sulla farcitura, infine aggiungete la panna rimasta e la frutta, spolverizzate di zucchero al velo e servite, meglio se insieme a un buon tè.

LA FAVA TONKA

In commercio si trova essiccata. È una spezia che profuma di vaniglia e di caramello e, grattugiata come la noce moscata, si presta ad aromatizzare creme, budini, mousse o torte. Ottimo il connubio con il cioccolato

IL RIPIENO

Se non avete il tempo o vi mancano le prugne per preparare in casa la confettura, utilizzatene pure una già confezionata, magari di fragole o di lamponi. In alternativa, potete sempre usare la frutta fresca di stagione

L'ALLIEVA

Lydia Capasso, napoletana, è una restauratrice con una grande passione per la pasticceria. Autrice di libri a cavallo tra cibo e cultura, in questa rubrica si cimenta con le ricette dei dolci classici firmate dai più grandi pasticceri. Semplificandole per l'uso casalingo, certo, ma raccogliendo anche i trucchi e i consigli dei maestri

DAN BARBER

Latte di mucche grass-fed provenienti dalla sua fattoria-ristorante «Blue Hill at Stone Barns», nella valle dell'Hudson, kefir da bere a colazione con l'avena, marmellata di peperoni fatta con gli avanzi, zenzero e curcuma per la tisana della sera, salsa di pomodoro home made, acqua tonica probiotica al frutto della passione: quello di Dan Barber, chef simbolo della cucina etica e anti-spreco, è un frigo di nicchia

SEAN BROCK

Lo chef che ha codificato la cucina del Sud degli Stati Uniti ha un frigo a spreco zero: dentro ci sono gli scarti del suo ristorante di Nashville (carne, pesce, uova, verdure...) che fermenta per fare il garum, l'antica salsa romana capace di insaporire qualsiasi alimento. Poi le arachidi della Carolina da cui ricava l'olio, i semi che conserva per la sua banca della biodiversità, il grasso della pancia di maiale e la melassa di anguria

COSA C'È NEL TUO FRIGO?

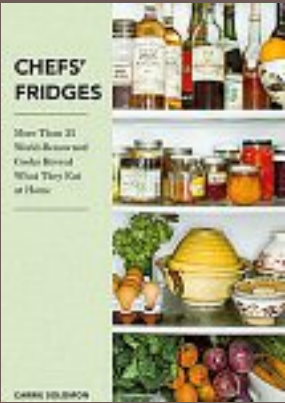
NANCY SILVERTON

Peperoncini calabresi, capperi, olive, acciughe sott'olio, parmigiano. Ma anche burro di arachidi fatto a mano e ketchup industriale. Si vede che Nancy Silverton, a capo di «Osteria Mozza» a Los Angeles, cucina cali-italiano: il suo frigo è un mix di *made in Usa* e sapori mediterranei. Il burro, però, è solo francese. Il pezzo forte? La sua collezione di salse: maionese, chipotle (peperoncino affumicato), tahini, chili...

Niente è più intimo di una dispensa: dopo *Inside chefs' fridges Europe* (2015) i food writer Carrie Solomon e Adrian Moore tornano a mostrare le scorte (e le vite) di 35 cuochi, stavolta da tutto il mondo. Il risultato? Un viaggio creativo e pieno di spunti, perfetto per questo momento in cui si cucina tanto in casa. Ecco le nostre anticipazioni

a cura di **Alessandra Dal Monte**
foto di Carrie Solomon

IL VOLUME

Carrie Solomon, Adrian Moore, *Chefs' Fridges: more than 35 world-renowned cooks reveal what they eat at home*, Harper Design, 272 pagine, 40 dollari
In ogni capitolo, ritratto e storia dello chef, il racconto di che cosa c'è nel frigorifero e di come è fatta la cucina di casa, foto e due ricette

DOMINIQUE CRENN

Paté, cetriolini e salsiccia non mancano, Dominique Crenn resta francese anche se vive da anni a San Francisco. dove è diventata una chef da tre stelle Michelin nel suo «Atelier Crenn». E poi: uova di fattoria bio, formaggio del Vermont, acqua di cocco, cavolo romanesco, kombucha, peperoncini per sua moglie. Il suo è il frigo più piccolo del volume: «Lo preferisco così, mi aiuta a essere più coscienziosa con gli acquisti»

ALICE WATERS

Limoni sotto sale per preparare ricette marocchine, tante verdure fresche, sherry, vino da dessert, un Barolo, la crema al limone per i dolci, il vino giapponese alle prugne, tortillas. Armonicamente organizzato per piani e colori, il frigo della pioniera del movimento «dal campo alla tavola» Alice Waters sembra un quadro. Dentro non c'è nemmeno un pezzetto di plastica. «Scherziamo? Dev'essere bello»

Piatto versatile della tradizione gastronomica giapponese, consente di avere una frittura più leggera grazie alla pastella. Ma attenzione all'olio: non dovrà essere troppo bollente. E ricordatevi l'infarinatura

TEMPURA DI GAMBERI E VERDURE

di **Angela Frenda**
foto di Stefania Giorgi, food styling Alessandra Avallone, producer Tommaso Galli

Tanti anni fa, per me era una sorta di enigma. Tempura? Frittura, vorrete dire. Ma da quando, crescendo, ho imparato ad apprezzare i ristoranti giapponesi (quelli buoni), anche la tempura è entrata nella mia vita. E nella mia attività di cuoca di casa. D'altronde, la vivo come una evoluzione della frittura, rispetto alla quale io vanto una famiglia di nonne particolarmente brave. Scherzando a volte, con mio fratello ci diciamo che da noi erano capaci di friggere qualunque cosa. Persino i bambini. Ora, stando lontani dalle esagerazioni, la frittura in pastella è sicuramente una delle pietanze più saporite e divertenti da portare in tavola. Sbirciando sulla Treccani, la parola deriva da *tempus*, tempo, per il fatto che questo cibo veniva consumato dai missionari gesuiti nel periodo delle tempora. Ma comunque quando si dice tempura si parla di un piatto della cucina giapponese, diffuso anche in Europa, costituito da una frittura di verdure diverse, pesce, molluschi e gamberetti, cotti in un olio leggero. E cioè in olio di semi: come vedremo questo è un elemento fondamentale per la buona riuscita del piatto. Ma sono diverse le cose da tenere presente per riuscire a fare una tempura a regola d'arte. la prima è la qualità della pastella. Dovrà essere fluida e senza grumi. Quindi, sì ad acqua molto frizzante (ma anche birra) e farina, che io amo di riso. Poi: mantenete molto freddi gli ingredienti che andrete a friggere, in modo che lo shock termico a contatto con l'olio sigilli per bene la pastella e non consenta che il condimento penetri nell'ingrediente interno. Questo vi consentirà di avere una pietanza più leggera della classica frittura. Per mantenere a bassa temperatura la pastella, un buon suggerimento può essere quello di mescolare in una ciotola molto fredda e appoggiare quest'ultima all'interno di una ciotola più grande con del ghiaccio. Mantenere in frigorifero i pezzi da friggere fino a quando non li tufferete nell'olio, che però non dovrà essere eccessivamente bollente. Per capirci: quando fate cadere una goccia di pastella dentro deve prima andare a fondo e poi risalire. Inoltre non friggete mai troppi pezzi insieme, perché rischierete di abbassare bruscamente la temperatura dell'olio. Insomma, come avrete capito, e come spesso avviene in cucina, si tratta di una questione di delicati equilibri da mantenere. Ma non sono troppo difficili. Per far aderire bene la pastella, ricordatevi di infarinare gli ingredienti. Nell'ambito

Per un buon risultato acqua frizzante e ciotola dovranno essere freddissime

TRE COSE DA SAPERE

LA TECNICA

La tempura è una tecnica di frittura orientale con un grande vantaggio: risulta più leggera. Grazie alla pastella in cui vengono tuffati gli ingredienti (verdure, pesce e a volte anche frutta) prima di essere messi nell'olio bollente

LA MISCELA

Per una pastella perfetta, basta miscelare acqua frizzante fredda e farina, meglio se di riso. Attenzione poi ai grumi: non ci devono essere. Mescolate quindi bene con una frusta, anche se in Giappone utilizzano le bacchette

LA COTTURA

Ultimo fattore importane è l'olio, sceglietene uno d'oliva, e la sua temperatura. Deve essere a circa 170-180°C, ciò significa che una goccia di pastella lasciata cadere nella pentola dovrà riemergere sfrigolando (*t.gal.*)

Crediti: ceramiche di Martina Geroni, L'Arte nel Pozzo e Francesca Reitano Ceramica

delle libere interpretazioni della pastella, c'è chi per prepararla aggiunge un uovo, lo zucchero o un pizzico di bicarbonato. Ma io sinceramente preferisco il metodo tradizionale, che non rischia di alterare il sapore degli alimenti. Ultima cosa: la tempura vi consente di divertirvi e sperimentare. Benissimo farla di verdure, ad esempio, o persino di frutta. E per aromatizzarla, la vostra base alla quale aggiungere seguendo la fantasia è la pastella. Buon divertimento.

Non inserite mai troppi pezzi nella pentola, altrimenti la temperatura scenderà troppo

INGREDIENTI

75 g di maizena, 200 g di farina, 250 ml di acqua frizzante molto fredda, 1 cucchiaino di sale da tavola, 1 mazzo di broccoletti, 4 fiori di zucca, 100 g di fagiolini, 1 mazzo di asparagi, 300 g di gamberi crudi, 60 ml di salsa di soia, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaio di zenzero a julienne, q.b. olio di semi per friggere.

PREPARAZIONE

Per prima cosa occupatevi della pastella. Mescolate in una ciotola la maizena e la farina. Aggiungete l'acqua frizzante e amalgamate. Sbattete leggermente con una frusta finché il tutto è ben unito ma ancora grumoso. Conservate la pastella ben fredda. Pulite e mondate tutte le verdure e sgusciate i gamberi togliendo l'intestino (la parte nera che si trova sul dorso). Mescolate la restante farina in una ciotola con il sale e tuffateci dentro le verdure i crostacei. Riscaldate una padella con abbondate olio bollente. Procedendo a più riprese intingete ortaggi e gamberi nella pastella e, quando l'olio avrà raggiunto la temperatura adeguata (intorno ai 180°C) tuffateli dentro. Friggete il tutto per 2-3 minuti fino a che la pastella non sarà ben dorata. Scolate e serviteli con una salsina fatta con la salsa di soia, il limone e lo zenzero a julienne. A piacere potete aggiungere anche del peperoncino fresco.

Q.B.

a cura di **A.F.**

I BISCOTTI

Una lettera del 1942, nella quale Ernesto Pandolfini annunciò la riapertura del biscottificio dopo 15 mesi Oggi accompagna il lancio dei nuovi Biscotti di Ernesto

CAPPELLINI VEG LAB

È un laboratorio vegetale che fa della freschezza e della bontà un punto fermo. Cappellini Veg labè anche una filosofia di vita, che porta nelle case verdure sottovuoto praticamente perfette

LE FRIULANE

In questi giorni abbiamo riscoperto il piacere di usare abiti comodi ma non sciatti per stare in casa. La mia new entry sono state le friulane di Sentier, perfette (anche) per cucinare

BIRRA DI BELLEZZA

Farsi belle con la birra. Oggi si può, grazie a Collesi che ha appena lanciato una linea di prodotti cosmetici a base di birra artigianale (usando anche gli scarti di lavorazione)

PER CELIACI FACILE LIGHT VEGETARIANA   TRADIZIONALE PERSONE TEMPO DI PREPARAZIONE E COTTURA

I brunch domenicali e gli aperitivi sono sempre stati un modo per staccare dagli impegni di lavoro
E anche oggi possiamo attrezzarci in casa, per gustarli magari in videochat con gli amici:
ecco un programma a base di piccoli assaggi sani, perfetti da soli oppure assieme per un pasto un po' diverso

LA DIETA DEGLI STUZZICHINI

di **Anna Villarini**
foto di Laura Spinelli, food styling Alessandra Avallone, styling Stefania Aledi, producer Tommaso Galli

La stagione è decisamente più calda, ci siamo liberati del grigiore invernale già da un mese e la voglia di uscire è forte più che mai, purtroppo però non possiamo ancora farlo liberamente come prima. Allora proviamo a rendere più gradevole il soggiorno in casa fino a quando non ci verrà detto che possiamo riappropriarci degli spazi all'aperto senza mettere a rischio la nostra salute e quella degli altri. I brunch domenicali e gli aperitivi pomeridiani sono stati per anni il modo per staccare la mente dalle preoccupazioni, dagli impegni della settimana o da una giornata di lavoro. E allora ci dobbiamo proprio rinunciare? No, possiamo attrezzarci per prepararli in casa (i più fortunati lo faranno in terrazza o in giardino) e poi gustarli assieme ai nostri amici che ci aspettano in rete per fare qualche sana e distensiva chiacchierata. Perché non provare, per restare collegati nello stesso tempo con tutte le persone care a distanza? Il menu di questo mese, dunque, non è fatto da primi o secondi piatti, contorni o affini ma da tanti stuzzichini. Piccoli assaggi che si possono concentrare in un solo pasto oppure tenere separati a partire dalla colazione. Se li proviamo a cucinare tutti in queste settimane di reclusione, possiamo capire che cosa ci piace di più e viene meglio e, quando sarà possibile, potremo proporli ai nostri amici invitandoli fisicamente a casa. Se, invece, siete una famiglia numerosa non perdete l'occasione di rendere alcuni pasti più vari, divertenti e fuori dagli schemi tradizionali. Oltre a mangiare cibi sani e di stagione, avrete un altro vantaggio: cucinare tante cose insieme farà passare (bene) del tempo mentre gustare un pasto diverso, anche nella ritualità, migliorerà sicuramente l'umore. Cercate, poi, di curare il più possibile anche la presentazione dei piattini. Una bella tavola apparecchiata con sopra tante pietanze diverse e colorate ci strapperà senz'altro un salutare sorriso, così prezioso in questi giorni.

**Nutrizionista e ricercatrice alla Fondazione IRCCS-Istituto Nazionale dei Tumori*

LA SETTIMANA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA
L	Frullato di fragole e bevanda di mandorle non zuccherata	Cracker di sesamo con estratto di carote e spinaci	Strudel salato e agretti al limone	Tè alla pesca e pesche sciroppate fatti in casa	Tartare di salmone e fragole con cime di luppolo lessate
Ma	Meringhe senza zucchero con tè verde	Tortina di zucchine e ceci con tisana di menta	Cous cous con zucchine, fave e pomodorini gialli*	Pomodorini allo yogurt e pistacchi	Fagottini di tofu con carote viola e crescione
Me	Crema di ciliege, miglio e bevanda di avena	Pizzette alle olive con infuso di semi di finocchio	Crostini integrali e patè di fiori di zucca*	Chips di batata americana essiccate con tè sencha	Uova di quaglia ai funghi e contorno di lattughe varie
G	Sorbetti di cedro senza zucchero con caffè di cicoria	Frullato di nespole e bevanda di soia non zuccherata	Bicchierini di riso venere con purea di sedano rapa	Carpaccio di fragole agli asparagi*	Crocchette di sgombro alla salsa di rucola*
V	Piccolo budino di cioccolato fondente affogato al caffè	Torta di granturco con infuso di carciofi*	Crostoni di segale, hummus di ceci e lenticchie rosse	Gallette di grano saraceno e crema di ricotta alle erbe	Chips di tempeh con taccole al pomodoro
S	Aspic di amarene con tè bianco	Gallette di riso integrale con tzatziki e succo di arancia	Penne integrali al cartoccio con crema di carciofi	Rotolini integrali con purea di olive, tisana di frutti rossi	Hamburger di fagioli rossi e fave, sedano rapa al forno*
D	Bicchierini di crema di lamponi non zuccherata	Farinata di ceci con tè kukicha	Crostoni di grano duro con vongole e piselli	Coppetta di ciliegie cotte con liquido di cottura	Crocchette di pollo con salsa di melanzane

*Ricette spiegate e illustrate a fianco

DA RITAGLIARE

Crediti: ciotole e piatti Bloomingville, Easy Life, Rina Menardi, Toniolo Ceramiche; tovaglioli La Fabbrica del Lino

INGREDIENTI

250 g di farina di granturco integrale, **200 g** di acqua, sale marino integrale, **3 cucchiai** di sesamo, **1 cucchiaio** di pistacchi non salati, **1 cucchiaio** di timo secco, olio extravergine di oliva, sale

TORTA DI GRANTURCO

C V T F

Versate farina e due prese di sale in una ciotola, aggiungete l'acqua calda, poca alla volta finché la farina sarà abbastanza umida da compattarsi. Versatela sopra un foglio di carta forno, con le mani compattatela in un disco alto mezzo cm. Scaldate una padella di ghisa (20 cm di diametro). Sollevate la torta con la carta e appoggiatela in padella. Abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 20 minuti. A metà cottura, con un coperchio, girate la torta per cuocerla uniformemente. Nel frattempo tostate i semi di sesamo con una presa di sale. Fuori dal fuoco aggiungete il timo, trasferite il sesamo in un mortaio e pestatelo grossolanamente. Unite i pistacchi tritati. Versate qualche cucchiaio di olio in un piatto, distribuite sopra lo zaatar al pistacchio e accompagnate la torta con il condimento. *(al.av.)*

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

200 g di cous cous integrale di farro, **2,5 dl** di succo di pomodoro, **1 tazza** di fave fresche sgusciate, **200 g** di ciliegini colorati, **6** zucchinette da fiore, **1 mazzetto** di prezzemolo e **1** di menta, **1** limone olio evo, sale

COUS COUS ZUCCHINE E FAVE

F L V T

Distribuite il cous cous in uno strato sottile in una teglia, scaldate 2,5 dl di acqua con 1 cucchiaino di sale e 1 di olio. Fuori dal fuoco aggiungete il succo di pomodoro. Versate il liquido sopra la semola, coprite con un foglio di carta forno e lasciate gonfiare 10 minuti. Sgranate quindi con la forchetta. Tagliate a rondelle le zucchine, tuffatele per 3 minuti in acqua bollente salata, scolatele e conditele con un filo di olio, sbollentate 1 minuto le fave, scolatele e raffreddatele. Tagliate a metà i pomodorini, conditeli con una presa di sale. Riunite le verdure in una ciotola, aggiungete il succo di mezzo limone, un trito molto abbondante di prezzemolo e menta. Aggiungete il cous cous e mescolate. Aggiungete succo di limone a piacere. Accompagnate con un bicchiere fresco di kombucha. *(al.av.)*

4 PERSONE

20 MINUTI

INGREDIENTI

250 g di patate lessate, **450 g** di filetti di sgombro fresco, **1** albume, **1** limone, **1** mazzetto di prezzemolo, **80 g** di rucola, **40 g** di mandorle non spellate, **1** spicchio di aglio, **2 cucchiaini** di gomasio, olio evo, sale e pepe

CROCCHETTE DI SGOMBRO ALLA SALSA DI RUCOLA

F L C T

Togliete pelle e spine ai filetti di sgombro, spezzettateli, tritateli nel mixer con l'albume, 2 prese di sale, pepe, ½ spicchio di aglio, succo e scorza di mezzo limone. Sbucciate le patate tiepide e passatele allo schiacciapatate, incorporatele agli sgombri, unite il prezzemolo tritato e formate con le mani oliate delle piccole crocchette, schiacciatele leggermente. Scaldate una padella antiaderente, fate aderire delle foglioline di prezzemolo alle crocchette, versate qualche goccia di olio sul fondo della pentola e appoggiatevele sopra. Cuocete finchè sono dorate. Mixate finemente le mandorle non spellate con mezzo spicchio di aglio e la rucola asciugata. Aggiungete il gomasio e 3 cucchiai di olio. Regolate di sale. Servite le crocchette con la salsa di rucola, da allungare con acqua bollente subito prima di servirla. *(al.av.)*

4 PERSONE

30 MINUTI

INGREDIENTI

150 g di fiori di zucca freschissimi, **1 cucchiaio** di semi di zucca, qualche rametto di timo, olio extravergine di oliva, sale, crostini di riso rosso e riso nero soffiati oppure un filoncino di pane integrale

CROSTINI INTEGRALI E PATÈ DI FIORI DI ZUCCA

F L V

Lavate i fiori di zucca, asciugateli molto bene, eliminate il pistillo e tagliateli a striscioline. Metteteli nel mixer con i semi di zucca, le fogliolìne di timo e due prese di sale. Mixate il tutto a crema, aggiungendo quattro cucchiai di olio extravergine mentre l'apparecchio è in funzione. Riempite un vasetto di vetro con la crema. Coprite con un velo di olio e conservate in frigorifero per al massimo tre o quattro giorni. Affettate sottile il filoncino di pane integrale, allargatelo sopra una teglia e tostatelo in forno fino a renderlo croccante. Servite il pate' di fiori di zucca come snack o aperitivo con i crostini tostati di pane integrale oppure con i crostini soffiati di riso rosso e nero. *(al.av.)*

4 PERSONE

15 MINUTI

INGREDIENTI

400 g di fagioli rossi lessati, **1** carota, **1** barbabietola cotta, **1/2** cipolla, **2** spicchi di aglio, **2 cucchiai** di pangrattato, **1** sedano rapa, **1** costa di sedano con le foglie, prezzemolo, **3 cucchiai** di succo di arancia, **30 g** di mandorle, **1** cipollotto, lattuga, olio evo, sale e pepe

BURGER DI FAGIOLI ROSSI

L V

Grattugiate carota, mezza cipolla, spicchio di aglio e barbabietola. Soffriggete in padella con olio, sale e 2 cucchiai di acqua, finché le carote sono tenere. Unite i fagioli e schiacciateli insieme alle verdure. Fuori dal fuoco incorporate il pangrattato. Regolate di sale. Per una texture più fine passate l'impasto nel mixer. Con le mani inumidite formate 8 piccoli burger. Ungeteli leggermente. Affettate il cipollotto, conditelo con sale e aceto. Affettate la parte verde del cipollotto, mixatelo con mandorle, aglio, prezzemolo, foglie e gambo di sedano, incorporate 2 cucchiai di olio, regolate di sale. Cuocete in padella i burgher. Servite con pane tostato, anelli di cipolla, lattuga, pesto di sedano e chips di sedano rapa (tagliate a bastoncini il sedano rapa, condite con olio e sale, cuocete in forno per 30 minuti a 180°C). *(al.av.)*

4 PERSONE

40 MINUTI

INGREDIENTI

1 mazzo di asparagi grandi, **250 g** di fragole grandi, **200 g** di lamponi, **60 g** di aceto di mele, timo fresco, **1 bicchiere** di olio extravergine di oliva, sale e pepe

CARPACCIO DI FRAGOLE E ASPARAGI

C F L V

Lavate le fragole in acqua con l'aggiunta di un cucchiaio di aceto. Scolatele, eliminate il picciolo e affettatele sottili. Distribuitele in uno singolo strato sui piatti individuali. Mondate gli asparagi dalla parte legnosa, lavateli e asciugateli. Affettateli sottili a coltello o con la mandolina. Conditeli con una presa di sale e un filo di olio, lasciate riposare 10 minuti. Nel frattempo lavate i lamponi, passateli al setaccio per eliminare i semi, mettete la polpa nel frullatore, aggiungete l'aceto rimasto, due prese di sale e frullate aggiungendo l'olio a filo come per una maionese. Assaggiate la salsa e regolate di sale. Disponete gli asparagi al centro delle fragole, guarnite con il timo e qualche lampone, servite la maionese di lamponi a parte. *(al.av.)*

4 PERSONE

20 MINUTI

IPER
La grande

Anche il più piccolo balcone, per chi ce l'ha, è uno spazio prezioso per godere della gioia di essere all'aperto
Bastano pochi accorgimenti e un po' di coraggio per osare arredi fai da te che mai proporremmo dentro casa

DISPOSIZIONE

Disponete i mobili per agevolare le attività: la zona relax dove la vista è più bella e lontana dal sole diretto; il tavolo al centro per avere accesso da tutti i lati

VASI

Utilizzate vasi di terracotta: l'argilla fa filtrare meglio l'acqua e l'aria dalle pareti e dai fori di drenaggio sul fondo. In estate inoltre mantiene più fresca la terra

MOBILI

Arredi in fibra naturale sono ideali per i terrazzi non solo per il richiamo alla natura ma anche per la loro grande leggerezza e maneggevolezza

PIANTE

Scegliete piante poco esigenti. Se lo spazio è poco, posizionate i vasi sulle pareti. Questa è una mensola di recupero adagiata su tre tondini di ferro

TESSUTI

Utilizzare tessuti rustici e spessi come la canapa rende più pratici i cuscini: potrete anche spostarli direttamente sul pavimento senza il timore di rovinarli

CESTE

Posizionate sul terrazzo una o più ceste contenitori per gli oggetti più piccoli: vi aiuteranno a ridurre il disordine e arredare gli angoli vuoti

PAUSA IN TERRAZZA

Testi e foto di **Irene Berni**

Due ripide rampe di scale in pietra serena portano al primo piano dove, oltre a due camere da letto, si trova un piccolo terrazzo coperto. Quando la nostra casa non era ancora stata trasformata in un bed&breakfast, mia madre stendeva qui i panni ad asciugare e, dopo aver svolto il lavoro, si affacciava sulla balaustra in cemento a riposare. Tutt'oggi questa stanza a metà tra un interno e un esterno è tra gli spazi che più invitano al relax e alla riflessione, il primo che gli ospiti ci chiedono di visitare, il luogo ideale per servire una bevanda di benvenuto. Da qui si sentono i vicini che passeggiano nei loro giardini ma il mondo sembra ovattato e la realtà distante. È bello sapere che le stanze non sono più consacrate ad un unica funzione ma sono polivalenti. E se fino ad oggi abbiamo tutti dato la priorità alle attività che ci portavano lontano da casa, adesso siamo stati costretti a riscoprire ogni angolo delle nostre abitazioni. Per lavorare ma anche per sentirsi in vacanza. In fondo, ciò che ci dona la sensazione di spensieratezza è anche riuscire a compiere alcune azioni che normalmente non abbiamo il tempo di fare. Come dedicarsi alle proprie passioni, dipingere, fotografare, sfogliare le pagine di un giornale sorseggiando il caffè. Oppure inventarsi piccole strategie di arredo che consentono di trasformare gli ambienti più piccoli della casa per renderli ultra funzionali. In un terrazzino possiamo azzardare nell'allestimento come non faremmo mai in un interno, magari usando mobili di recupero restaurati alla meglio o fai da te. Un piccolo tavolo, qualche seduta comoda e una zona su cui ci si può abbandonare, piante e natura per non farci dimenticare che, seppure in pochi metri quadrati, stiamo godendo della gioia di essere all'aperto.

PER FARE LA PASTA

a cura di **Martina Barbero**

TAGLIATELLE

Chi dice che per fare la pasta fresca in casa serva necessariamente la macchinetta? Stendete la sfoglia col mattarello e, per preparare tagliatelle all'uovo, la scorciatoia veloce è il taglia pasta. Questo preziosissimo oggetto in legno (noce o ciliegio) trasformerà il vostro impasto, con una sola rollata, in fettuccine di circa 5 millimetri. Pronte per mescolarsi a un ragù fumante. (*Food52.com*)

PETTINE

Ne esistono ancora pochi esemplari e il custode è l'artigiano emiliano Marco Galavotti, meglio conosciuto come «Al Marangoun». Nel suo laboratorio di falegnameria recupera gli utensili indispensabili per ricette di una volta. Come il pettine da tessitura in legno con cui creare i maccheroncini modenesi, facendo rotolare quadrati di sfoglia all'uovo con l'apposito bastoncino o ferretto (*Almarangoun.it*)

STAMPINI DA RAVIOLI

Per sigillare e tagliare in un unico gesto. Gli stampi da raviolo della linea Leo di BergHOFF creano pasta ripiena in due formati tondi. Stendete la sfoglia sottilissima, sistematela sul piano ben infarinato e disponete a mucchietti il ripieno che preferite (ricotta e menta, arrosto, radicchio), coprite con altra pasta e premete con lo stampo in corrispondenza della farcitura. Il gioco è fatto (*Berghoffworldwide.com*)

LEGNO E COLORI, LO STILE PIÙ SPONTANEO

BARRA

Niente pensili, odiati dalla padrona di casa. Ci sono però due mensole, ai lati della cappa, piene di libri, quadri e oggetti. Lungo la parete, una barra di acciaio per utensili vari da avere a portata di mano.

CAPPA E PIASTRELLE

La zona operativa è rimasta la stessa della vecchia cucina, con al centro il blocco dei fuochi e sopra una tipica cappa a forma di trapezio. Dietro, per proteggere la parete, semplici piastrelle rettangolari bianche

Fuochi, forno e frigorifero separati, come si usava una volta, e mensole portatutto al posto dei moderni pensili monoblocco: il progetto di una stanza super accogliente in cui l'atmosfera conviviale predomina sul design

di **Clara Bona**
foto di Giulio Oriani e Beatrice Vergani

Una cucina vissuta, poco progettata ma molto accogliente. In cui sul design predominano l'atmosfera conviviale e la tradizione. Nulla è troppo studiato e perfetto. La sensazione, in questa cucina, è che tutto possa essere usato con la massima libertà: ci si può lanciare in esperimenti culinari senza paura di sporcare o rovinare qualcosa. Siamo in una casa di inizio secolo, ristrutturata mantenendo intatti fascino e storia. In origine la stanza era più grande: era bellissima ma non rispondeva più alle esigenze del momento. Perché, come spesso succede, negli anni la famiglia si evolve. Usciti di casa i figli grandi, ecco il nuovo desiderio della padrona di casa: creare una grande e comoda lavanderia. Così la cucina si è rimpicciolita, pur rimanendo abitabile. Il tavolo al centro arriva da una casa di famiglia. Ha il piano in marmo di Carrara, perfetto per impastare e cucinare, mentre la struttura in legno è stata ridipinta di bianco. Un super classico. Anche le sedie sono di recupero. Ognuna è lievemente diversa dall'altra, ma tutte sono state colorate di rosso fragola, tinta scelta dalla padrona di casa per dare una nota grintosa all'insieme. La zona pranzo è illuminata da due lampade a sospensione di sapore industriale, con cavo in tessuto nero e calotte in vetro zigrinato. Posizionate al centro della stanza e del tavolo, sono montate ad altezze diverse: una più su e una un pochino più giù. Proprio a confermare l'idea che la precisione e la perfezione non appartengono a questo progetto. La zona operativa è rimasta la stessa della vecchia cucina, con al centro il blocco dei fuochi e sopra una tipica cappa a forma di trapezio. Una scelta oggi poco diffusa (il bancone di lavoro unico ha preso il sopravvento sulle vecchie cucine economiche con fuochi e forno separati) ma originale. Dietro, per proteggere la parete, ci sono delle semplici piastrelle rettangolari bianche. E niente pensili, odiatissimi dalla padrona di casa. Ci sono però due mensole simmetriche, ai lati della cappa, piene di libri, quadri e oggetti. Lungo la parete corre una barra di acciaio per utensili vari, mestoli o scolapiatti da avere a portata di mano. Il pavimento è originale: una graniglia ben conservata, con una bella greca geometrica che si ritrova anche nel corridoio. Le pareti sono state dipinte con un tono chiaro tra l'azzurro e il verde acqua, tipico degli anni '50, fresco e luminoso. C'è anche una grande porta finestra con cornicione bianco e scuri, che conduce a un delizioso balconcino gremito di piante aromatiche. Davanti, un vecchio scaffale aperto serve da piano d'appoggio. Completano la cucina un armadio dispensa e un frigorifero free standing. Tutto molto spontaneo, spostabile quando si vuole. L'esatto contrario di una cucina su misura tecnologica ed efficiente. È bello che ognuno ritrovi il suo stile negli spazi che abita: questa cucina rispecchia alla perfezione la sua proprietaria, anima libera e indipendente.

L'ESIGENZA

Siamo in una casa di inizio secolo, ristrutturata mantenendo intatti fascino e storia. In origine la stanza era più grande: bellissima ma non rispondeva più alle esigenze del momento. Usciti di casa i figli grandi, ecco il nuovo desiderio della padrona di casa: creare una grande e comoda lavanderia. Così la cucina si è rimpicciolita, pur rimanendo abitabile

TAVOLO E SEDIE

Il tavolo al centro arriva da una casa di famiglia. Ridipinto di bianco, ha il piano in marmo di Carrara, perfetto per impastare e cucinare. Un super classico. Anche le sedie sono di recupero. Ognuna è lievemente diversa dall'altra, ma tutte sono state colorate di rosso fragola, per dare una nota grintosa all'insieme. Le due lampade sono state montate ad altezze diverse

L'INIZIATIVA

1

2

3

4

5

COOK

Il 20 maggio debutta l'evento digitale del «Corriere della Sera» dedicato al mondo del cibo
Un'iniziativa nuova, multipiattaforma, che porterà a casa vostra un ricco palinsesto di appuntamenti
Dalle tavole rotonde con i grandi chef in diretta sul sito di «Corriere.it»
ai corsi di cucina virtuali, fino ai tutorial su Instagram con gli esperti per imparare a decorare
una torta o a mantenere in forma il sistema immunitario attraverso la dieta
Il senso è ragionare (e divertirsi): si parlerà del futuro dei ristoranti, messi a dura prova dall'emergenza
sanitaria, dei programmi televisivi di domani, del ruolo dei cuochi nella ripartenza
E delle piccole cose che fanno stare bene, come preparare insieme un piatto di ravioli

AT HOME

11
12
13
14
15

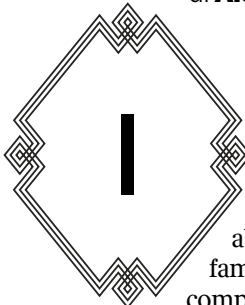
6

7

8

9

10

di **Alessandra Dal Monte**

In questi mesi di lockdown li abbiamo guardati cucinare in casa, senza divisa ma in felpa o t-shirt, li abbiamo visti nell'intimità delle loro famiglie, circondati da mariti, mogli, compagni, figli, animali domestici. La finestra aperta dei social network ci ha permesso di continuare a seguire chef, esperti e personaggi dello spettacolo mentre condividevano pezzi della loro vita quotidiana in quarantena. Tutto questo ci ha rincuorato, ci ha fatto sentire meno soli. Ma ora, in questa fase 2 ancora molto confusa, c'è bisogno di un passo ulteriore. Serve il dibattito, il confronto delle idee, per ragionare sul mondo che sarà. Sempre con un pizzico di divertimento e spensieratezza. Per questo, mercoledì 20 maggio, abbiamo organizzato Cook@Home: un evento digitale, una giornata densa di contenuti virtuali che porteremo a casa vostra attraverso tanti canali diversi in attesa di poterci rivedere tutti dal vivo con il nostro festival Cibo a Regola d'Arte, rimandato a novembre (dal 6 all'8, al Base di Milano). Si comincia alle 11 con una tavola rotonda trasmessa live su *Corriere.it:* come saranno gli show televisivi post emergenza sanitaria? A parlarne, tra aneddoti e visioni, gli chef «giudici» Alessandro Borghese e Giorgio Locatelli e tre esperti come i produttori/autori Umberto Chiaramonte, Simona Ercolani e Fabrizio Ievolella. In collegamento dalla sua casa nel bosco ci sarà anche Antonella Clerici. Alle 17.30 si entra nel vivo della ristorazione di domani: in vista della riapertura, l'1 giugno, bisogna capire come rimettere in piedi un settore tra delivery, asporto, regole e divieti. Ne ragioneranno, in una sorta di manifesto per la ripartenza, Carlo Cracco, Alfonso, Ernesto e Livia Iaccarino, Davide Oldani, Niko Romito, Antonio Santini. Con loro, a inquadrare problemi e sfide, il presidente della Federazione italiana pubblici esercizi Lino Stoppani. A concludere la discussione arriverà Massimo Bottura, che si collegherà dalla sua cucina di Modena per una puntata speciale di #KitchenQuarantine. In programma, però, ci sono anche tre corsi di cucina online, con la possibilità di fare domande agli chef. I piatti? Il risotto con asparagi e prosciutto croccante di Andrea Berton, la pizza di Ciro Oliva, la torta esperanta di Ernst Knam. Ci si può iscrivere alla mail *cookathome@rcs.it* (50 posti, gratis fino a esaurimento). E dalle 12 alle 18 sul profilo Instagram di *Cook Corriere* e del *Corriere* i tutorial con gli esperti: i ravioli di Francesca Barra e Claudio Santamaria, come rimettersi in forma con Marco Bianchi, la dieta per il sistema immunitario di Franco Berrino, i libri di food con Angela Frenda e Martina Liverani, la decorazione della tavola con Irene Berni, la pie perfetta con Erin McDowell, la cucina per bambini con Mimi Thorisson e l'arredamento dell'angolo cottura con Clara Bona (tutte le informazioni sulla pagina *corriere.it/cookathome*). Per imparare divertendosi e senza perdere fiducia.

I VOLTI/1

1 Alessandro Borghese
2 Niko Romito
3 Antonella Clerici
4 Francesca Barra e Claudio Santamaria
5 Massimo Bottura con i figli Alexa e Charlie e la moglie Lara Gilmore
6 Carlo Cracco
7 Ciro Oliva
8 Davide Oldani
9 Erin McDowell
10 Ernesto Iaccarino
11 Ernst Knam
12 Franco Berrino
13 Irene Berni
14 Giorgio Locatelli
15 Marco Bianchi
16 Martina Liverani
17 Mimi Thorisson
18 Andrea Berton
19 Antonio Santini
20 Clara Bona

CORRIERE DELLA SERA COOK@Home

I VOLTI/2

Dall'alto, il presidente di MnComm Umberto Chiaramonte, l'autrice e produttrice tv Simona Ercolani, l'ad di Banijay Italia Fabrizio Ievolella e il presidente della Federazione italiana pubblici esercizi Lino Stoppani

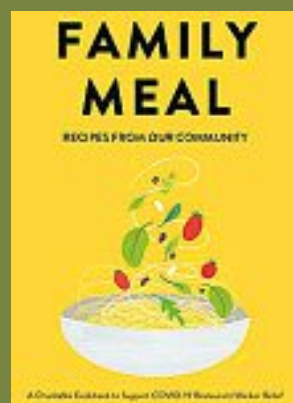
16
17
18
19
20

Cinquanta ricette dei più famosi chef e scrittori del mondo riuniti nello stesso volume. Tra i primi «instant cookbook» della storia, nato alla Penguin in sole sei settimane. I proventi andranno in beneficenza, alla Restaurant Workers Culinary Foundation: «I ristoranti ci sono sempre stati per noi, ora è tempo di restituire»

SOLIDARIETÀ

A PRANZO CON NOI

di **Isabella Fantigrossi**

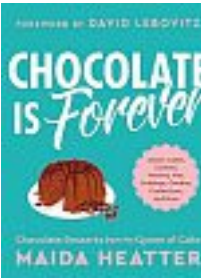
Secondo Bloomberg, questo è un dei libri di cucina nati più velocemente che esistano. Tra i primi «instant cookbook» che si ricordino. Normalmente gli scrittori impiegano mesi, e talvolta anche di più, per ideare, testare ricette, scrivere e portare sul mercato i propri cookbook. Ma il coronavirus ha costretto chiunque al cambiamento rapido. E così per confezionare *Family meal* e darlo alle stampe (anche se solo digitali), ci sono volute solamente sei settimane. Il tempo di un soffio, se si pensa che Penguin Random House ha riunito qui davvero i migliori chef, scrittori e barman del mondo. Da Samin Nosrat (*foto al centro*) ad Alison Roman (*a sinistra*), da Ina Garten a Christina Tosi (*a destra*). E poi Ruth Reichl, Kwame Onwuachi, Dominique Crenn. Che raccontano cinquanta ricette facili da realizzare a casa. Praticamente uno sguardo all'interno delle loro cucine: perché questi sono i piatti che gli chef stessi stanno sperimentando in questi giorni di quarantena. Tutti i proventi del libro (in vendita su tutte le librerie online, da Amazon a Barnes&Noble a 5,99 dollari) saranno devoluti al fondo di soccorso Covid-19 della Restaurant Workers Culinary Foundation (RWCF), che fornisce supporto ai lavoratori di settore. «Questo libro è un umile tentativo di fare la nostra parte per sostenere l'industria della ristorazione», ha detto Madeline McIntosh, ceo di Penguin Random House. «Come chef ed editori, ma soprattutto come entusiasti mangiatori e clienti, speriamo che questo contributo faccia la differenza». Del resto i ristoranti, al di là della semplice funzione di rifornimento di cibo, soddisfano l'umanissimo bisogno di stare assieme. «Sono un luogo di ritrovo per famiglia e amici, di primi appuntamenti e rotture, compleanni e matrimoni. Ci sono stati per noi in tempi buoni e cattivi. E ora che sono chiusi — ha detto McIntosh — è tempo per noi di restituire». Dunque, riuniti nello stesso volume, si troveranno per la prima volta moltissimi piatti celebri. La focaccia ligure di Samin Nosrat, protagonista del bestseller *Salt fat acid heat* e dell'omonima serie su Netflix. E poi la «My perfect breakfast» di Alison Roman, cuoca, scrittrice e collaboratrice di *New York Times* e *Bon Appétit*. La «Miso milk bar pie» di Christina Tosi, la pasticcera fondatrice della catena Milk Bar (il braccio «dolce» dei ristoranti «Momofuku» di David Chang), dove i turisti vanno praticamente solo per assaggiare la sua torta-firma. O la velocissima pasta con la salsa al formaggio di Deb Perelman. Si prepara in 15 minuti. Con burro, farina, parmigiano o pecorino. Comfort food per eccellenza.

Family Meal, Recipes from our community, by Penguin Random House, 5,99 dollari
Nella foto in alto da sinistra Alison Roman, Samin Nosrat e Christina Tosi

SAGGIO

Oscar Farinetti, *Serendipity*, Slow Food editore, 304 pagine, 16 euro

SERENDIPITY, 50 SUCCESSI NATI PER CASO

Oscar Farinetti, fondatore di Eataly, torna in libreria oggi a parlare di cibo («il mio vero mestiere») con un saggio dedicato alla *serendipity* (Slow Food editore). Cinquanta storie di successo nate per caso, per sbaglio, per errori fortuiti, mentre si stava cercando altro. Dai grissini che hanno visto la luce nel tentativo di cucinare un pane senza mollica per il principe Amedeo alla Nutella, intuizione di Giovanni Ferrero che in estate non riusciva a vendere i panetti di Gianduiot squagliati per il caldo. E poi il risotto alla milanese, le acciughe del Mar Cantabrico (che si preparano così da quando una nave di siciliani, esperti in salagione, naufragò sulle coste della terra dei baschi), il panettone. In ogni capitolo un prodotto. E ciascuno è l'occasione per dialogare con esperti di aspetti inediti della gastronomia. Ci sono Massimo Bottura sul balsamico di Modena, Carlo Cracco e l'insalata russa, Gennaro Esposito e il babà napoletano, Carlo Petrini e il Barolo, Joe Bastianich e la salsa Worcester, Ana Roš e lo yogurt. «Assieme raccontiamo storie di cibi, un modo per apprezzare meglio ciò che abbiamo nel piatto. Ma questo libro — spiega Farinetti — è anche un modo per ricordare, prima di tutto a me stesso, che la *serendipity* è una legge universale». Non a caso il capitolo centrale è dedicato alla storia dell'umanità, in dialogo con il filosofo della scienza Telmo Pievani. Farinetti stesso la *serendipity* l'ha vissuta diverse volte in prima persona. «Prima di fondare Eataly feci le Osterie fuoriporta — ricorda —, un format simile di ristorazione ma senza il mercato. Fu la mia prima esperienza nel settore del cibo ma persi un sacco di soldi. Nel frattempo, però, imparai un mestiere». E da quell'esperienza nacque Eataly. Poi anche lì ci furono errori. «Aprii prima in Giappone che negli Stati Uniti. Pensavo che fosse meglio partire dalle cose difficili. Fu durissima, sbattei il naso. Ma poi corressi il tiro. Imparai che si parte sempre dalle cose più semplici». Così arrivò il successo. Che però capita se si è disposti a coltivare il dubbio e a diffidare delle certezze. «Se si ha la capacità di cambiare idea, prendere nuove strade durante il cammino». Come Luca Gargano, più grande importatore di rum nel mondo. Che andò a Trinidad alla ricerca di un rum che non conosceva bene ma poi tornò in Italia con l'idea di commerciare un vecchio distillato trovato per caso in un magazzino antico pieno di vecchie botti. «Quello che devono fare gli imprenditori di fronte alle avversità, trasformare in vantaggio un caso fortuito». Un messaggio possibile anche oggi? «Sarebbe bello che tra qualche decennio raccontassimo la pandemia come una *serendipity*. Qualche dimostrazione storica c'è. La grande peste del Trecento preluse al Rinascimento. Il giorno in cui arriverà il vaccino sarà un nuovo 25 aprile: torneremo tutti in piazza ad abbracciarci. L'importante, come diceva Churchill, è *never give up*». Mai mollare, fino ad arrivare al risultato.

ILLUSTRATO

Maida Heatter, *Chocolate is forever*, Read Voracious, 304 pagine, 28 dollari

CIOCCOLATO (E MAIDA) PER SEMPRE

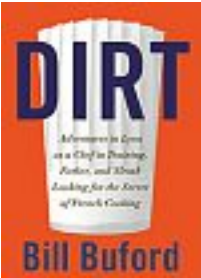
Scomparsa esattamente un anno fa a 102 anni, la newyorkese Maida Heatter era conosciuta come la «regina delle torte», considerata negli Stati Uniti una leggenda della cucina e della pasticceria. Durante la sua quasi cinquantennale carriera, una passione è rimasta costante. Quella per il cioccolato. Centinaia le sue ricette per torte, budini, biscotti, brownies, salse tiepide e tanto altro. Ecco, oggi *Chocolate is forever* raccoglie le sue migliori prelibatezze al cioccolato, quasi un centinaio. Un libro interamente illustrato che è un must in cucina per ogni vero amante del cioccolato.

INVETTIVA

Anthony Warner, *Lo chef arrabbiato*, Guido Tommasi editore, 320 pagine, 20 euro

LE RAGIONI DI UN CUOCO ARRABBIATO

«Se avete mai avuto la tentazione di seguire una dieta detox o di provare il *clean eating* — ha scritto la storica inglese Bee Wilson — questo libro fa per voi. Sì, lo Chef Arrabbiato è arrabbiato, ma sta anche cercando di riportarci al di là dei folli *superfood* e del senso di colpa, quando invece mangiare è un piacere». Arrivato anche in Italia, il nuovo volume di Anthony Warner (in arte The angry chef) è un'invettiva contro l'industria del cibo *healthy* ma soprattutto contro i «blogger del benessere», quei «ciarlatani della pseudoscienza» che diffondono informazioni semi fasulle capaci di influenzare le nostre scelte alimentari senza però alcun fondamento scientifico. Warner non offre alcuna soluzione alternativa, non si sostituisce a scienziati, dietisti o autorità sanitarie. Ma demolisce «le mode dei modaioli». E ci invita a riflettere (meglio) sul rapporto tra cibo e salute.

REPORTAGE

Bill Buford, *Dirt*, Knopf, 432 pagine, 28,95 dollari

AVVENTURE DI UN ASPIRANTE CHEF IN FRANCIA

Scrittore e giornalista del *New Yorker*, Bill Buford (dopo il successo di *Heat*, nel 2007 uscito anche in Italia per Fandango con il titolo di *Calore. Le avventure di un dilettante come sguattero, cuoco di partita, pastaio e apprendista di un macellaio toscano che recita Dante*) è tornato, attesissimo, in libreria con *Dirt*, sulla cucina francese. Il metodo dell'autore è l'immersione totale per anni nel mondo che racconta. E così, dopo essere stato in Italia per il suo precedente libro, stavolta Buford si è recato con moglie e figli al seguito a Lione, per scovare i segreti d'Oltralpe. Ha studiato all'istituto Bocuse, frequentato lo stellato «La Mère Brazier», resistito alle infinite ore di lavoro, diventato rigoroso e ossessionato. Il racconto, sempre sul filo dell'ironia, è un viaggio alle origini della gastronomia francese. Per scoprire, alla fine, che tanto (mon dieu!) deriva dalla cucina italiana.

La sede romana di «Spazio», il ristorante del tristellato abruzzese con alla guida Gaia Giordano, ha iniziato a fine aprile la consegna a domicilio dei suoi piatti più celebri
Da Milano alla Puglia, una selezione dei migliori chef dai quali farsi portare il pranzo

a cura di **Tommaso Galli**

BOMBE E POLLO FRITTO, IL DEBUTTO (A CASA) DI NIKO ROMITO

«Torno in cucina». Niko Romito ha chiuso la stagione dei cartelli scritti a mano e pubblicati su Instagram con questo ultimo messaggio. Si è messo la giacca da chef, ha posato il pennarello indelebile nero ed è ripartito dal suo «Spazio», ristorante-laboratorio, a Roma. Scegliendo di ricominciare dalle bombe dolci e salate. Dal pane con lievito madre e dal pollo fritto. E soprattutto dal delivery, testato la prima volta nella capitale a fine aprile. «Per noi è stato solo uno stop fisico, non creativo — spiega lo chef tristellato abruzzese —. Era da tempo che pensavo al delivery. A come ottimizzare e implementare un modello di consegna a domicilio che rispondesse a una serie di esigenze, così da garantire i parametri di qualità di un'offerta gastronomica di eccellenza. Questa è stata l'occasione per sviluppare il progetto». Affiancato da Gaia Giordano, l'executive chef di «Spazio», e dalla famiglia Romito, è partito dallo studio del packaging e ha ideato una proposta adatta al trasporto e all'arrivo alla temperatura giusta. Così tutti giorni dalle 10 alle 22, per ora a Roma con Deliveroo, «anche se stiamo studiando come partire a Milano», è possibile ordinare fritti e lievitati. Oltre a tre proposte di degustazione. C'è il menu in condivisione (per minimo due persone) con zucchine alla scapece, polpette di bollito e tonno sott'olio fatto in casa. Quello della tradizione che spazia dal carciofo alla giudia agli gnocchi di ricotta e spinaci. E infine il vegetariano. «Io sono un cuoco. Ho dichiarato (nel primo cartello pubblicato sui social, *ndr*) che non cucino a casa perché cucinare per me vuole dire anche accogliere gli ospiti in un mondo di sapori e gesti». Che però negli ultimi mesi si è dovuto modificare per entrare nelle case dei clienti. Mentre aspetta che la situazione migliori per capire come riprendere la routine degli altri locali. Perché, anche se tutto è ancora in stand by — il «Reale», tre stelle Michelin a Castel di Sangro, «Spazio» a Milano e la scuola di formazione —, Romito sta immaginando nuove formule. Come quella di far diventare «Alt», bistrot aperto sempre a Castel di Sangro sulla statale 17, un drive in. «L'applicazione per ordinare il pranzo d'asporto e venirlo a ritirare è già pronta. Aspettiamo le nuove disposizioni del governo». Anche per capire quando le persone inizieranno a viaggiare da una regione all'altra.

CHI E DOVE

«Spazio Niko Romito Bar e Cucina» a Roma, guidato dall'executive chef Gaia Giordano (*al centro nella foto sopra*), piazza Verdi 9. Per ordinare, info sul sito *www.spazionikoromito.com*

«L'ARGINE A VENCÒ»

MERAVIGLIE FIRMATE KLUGMANN

Sono i piatti che ha sempre cucinato a casa. Come la zuppa con asparagi e topinambur o le patate in tecia, cioè ripassate in padella. Ma anche la guancia brasata al vino. È così che Antonia Klugmann, da «L'Argine a Vencò» sul confine sloveno, ha ideato il suo servizio a domicilio, «Antonia a Casa», attivo nelle province di Udine, Trieste e Gorizia nel weekend. Accanto ai sapori di casa, per chi si volesse cimentare, ha messo a disposizione ingredienti e ricette per replicare i piatti del ristorante: come il riso burro e salvia o gli spaghetti con la camomilla. Si ordina al numero 350 5212804 o via mail, scrivendo ad Antoniaacasa@gmail.com. (*t.gal.*)

«CERESIO 7»

LE RICETTE ICONICHE DI ELIO SIRONI

Con il ristorante chiuso, le prove le ha dovute fare a casa. Mettendosi in fila al supermercato per poi tornare in cucina e immaginare il primo menu delivery del «Ceresio7». «Fortuna che sono super attrezzato», sorride Elio Sironi. «Ma per me è stato fondamentale avere il tempo di sperimentare. E capire che cosa potessero volere le persone. Perché non si può sbagliare: se in un locale ci sono distrazioni, come la musica, a casa l'unico protagonista è il cibo». Ecco perché il delivery del ristorante aperto su una delle terrazze più belle di Milano si divide in tre. C'è la consegna espressa di piatti già pronti, «studiati per fare in modo che arrivino a casa perfetti, anche se il rider dovesse ritardare di qualche minuto», come la parmigiana di melanzane o il coniglio saltimbocca. Ma anche l'opzione 48 Special con i *signature dish* dello chef, dalla catalana di astice al maialino laccato al miele, da ordinare con due giorni di anticipo per dare il tempo di recuperare gli ingredienti particolari. E infine l'Home Pack «fai da te»: tre menu da tre portate l'uno da ultimare tramite breve cottura. E se il servizio copre solo la città di Milano, in Italia e all'estero è disponibile la consegna del loro vino. (*t.gal.*)

In cucina Elio Sironi, executive chef del «Ceresio7» di Milano

«MASSERIA MOROSETA»

PER UNA COLAZIONE D'AUTORE

Dentro ci sono gli essenziali per la colazione. Granola, composta, mandorle tostate e biscotti. «Ma anche ceramiche artigianali e runner di lino» racconta Giorgia Eugenia Goggi, chef di «Masseria Moroseta», tenuta tra gli ulivi secolari di Ostuni. Dove, in tempi normali, potersi fermare a dormire e a mangiare. «Poi c'è l'opzione dell'aperitivo, con le basi dei cocktail, i nostri taralli e olive. E la box con una selezione dei prodotti della zona», continua. Si ordina tutto sullo shop online e arriva ben impacchettato direttamente a casa. Per rivivere, anche nei piccoli dettagli, un pezzetto di Masseria. (*t.gal.*)

«PICCOLO BRITE»

LATTE E FORMAGGI D'ALPEGGIO

Emergenza o no, una stalla di certo non si può fermare. E così a Cortina d'Ampezzo la famiglia Gaspari ha aperto a tutti il delivery dei suoi formaggi, prima riservato solo a negozi e ristoranti. I clienti hanno la possibilità di ordinare prodotti freschissimi: latte (che arriva in un sacchetto sottovuoto per evitare che la bottiglia si rompa nel trasporto), burro o yogurt. O i formaggi stagionati, caciotte aromatizzate, come quella che riposa nella birra e nel pane, o i classici d'alpeggio. All'inizio bastava mandare una mail e nel giro di poco la consegna sarebbe arrivata ovunque in Italia. «Ora abbiamo invece creato un vero shop online. Ci stanno contattando anche dall'estero, ma per il momento è complicato», racconta Ludovica Rubbini che, assieme al marito Riccardo Gaspari, gestisce il ristorante «SanBrite». E tutto il mondo che gli gira intorno. Dall'agriturismo «El Brite de Larieto» al caseificio «Piccolo Brite». (*t.gal.*)

«DA VITTORIO»

CEREA, 4 MENU DEGUSTAZIONE

Diverse sono le tempistiche delle consegne, un po' più allungate a causa del lockdown. Ma non le proposte sullo shop online della famiglia Cerea. Che, anzi, sono aumentate. Oltre ai classici, come la box per replicare a casa gli ormai celebri paccheri di «Da Vittorio», o i lievitati dolci, il gruppo bergamasco ha aggiunto quattro percorsi degustazione. Veri e propri menu, al livello di un tre stelle Michelin, consegnati a casa, per il momento solo in Lombardia. Si passa dall'orecchia di elefante a proposte vegetariane, come la pasta e fagioli o il rollè di zucchine e il ragù di porri. Poi una selezione speciale che cambia ogni settimana. Tutto da abbinare alla classica lista dei vini. Basta ordinare inviando una mail a info@davittorio.com o chiamando il numero 035681024 e riscaldare le portate se necessario, seguendo tutte le indicazioni. Per il resto sembrerà di essere seduti alla loro tavola. (*t.gal.*)

SCUOLA DI COCKTAIL

Inventato a fine Ottocento per un minatore di San Francisco, è il drink padre del Martini dry. La sua ricetta è leggendaria e non è mai stata codificata ma oggi sta vivendo una seconda gioventù. Merito della sua complessa piacevolezza

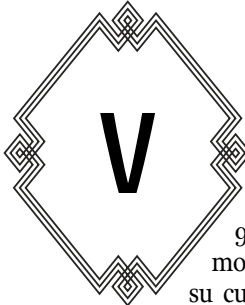
MARTINEZ

di **Marco Cremonesi**
illustrazione di Felicita Sala

GIN
GRANDE LIBERTÀ. SI PUÒ USARE IL SOLITO LONDON DRY O UN GENEVER OLANDESE. MA ANCHE IL DOLCE OLD TOM

VERMOUTH
ANCHE QUI, VA A GUSTO. VA BENISSIMO IL CLASSICO MARTINI ROSSO, FORSE PIÙ DI QUELLI TROPPO AROMATICI

MARASCHINO
LO STORICO LUXARDO È UN ORGOGLIO NAZIONALE E USANDOLO NON SI SBAGLIA MAI

BITTERS
L'ORANGE BITTERS È UN CLASSICO. MA SE GUARNITE CON SCORZA D'ARANCIO, MEGLIO L'ANGOSTURA

Vi trovaste mai sull'Alhambra avenue nella città di Martinez, una sessantina di chilometri a nord-est di San Francisco, al 911 vi imbattereste in uno dei rarissimi monumenti della storia del cocktail. Una targa su cui è scritto in grande «Luogo di nascita del Martini». Per poi spiegare che nel 1874 il bartender Julio Richelieu «servì il primo Martini quando un minatore entrò nel suo locale con un pugno di pepite e chiese qualcosa di speciale». Gli fu servito un «Martinez special», anche se «dopo tre o quattro drink la zeta finale fu tolta di mezzo». La targa fornisce anche una ricetta: «Due terzi di gin, un terzo di vermouth e uno spruzzo di orange bitter versati su ghiaccio tritato e serviti con un'oliva». Abbastanza imprecisa: quale gin? E soprattutto: quale vermouth? Intendiamoci: la storia è una leggenda. Largamente diffusa, ma priva di ogni riscontro, così come tutte le molte altre sulla nascita del re dei cocktail. Inoltre, il Martini di oggi è assai diverso: tanto per cominciare, il vermouth è quello secco «alla francese», quello del Martinez con ogni probabilità quello rosso «all'italiana». E poi, negli Usa di allora quello che arrivava era soprattutto il genever olandese, o il dolce Old tom gin, più che il London Dry gin tipico del Martini. Infine, nelle prime ricette pubblicate, negli ultimi due decenni dell'Ottocento, si legge dell'aggiunta di maraschino o di curaçao. In generale, il Martinez viene spesso descritto come una variazione del già largamente diffuso Manhattan. Da tutto questo, comprendiamo tre cose. Primo: non è affatto detto che il Martinez sia il padre del Martini. Secondo: non esiste una ricetta unica del Martinez. Per questo, probabilmente, il Martinez non è mai stato incluso tra le ricette ufficiali dell'Iba, l'associazione dei bartender. Ma il terzo punto, il più importante, è che il Martinez grazie alla sua complessa piacevolezza negli ultimi anni sta vivendo una seconda, meritata gioventù. Con quale ricetta? Infinite. Io suggerisco questa, presa da una delle tante elencate dalla Difford's guide. Si mescolano in un bicchierone pieno di ghiaccio 6 cl di gin, 1,5 cl di vermouth rosso, 0,75 cl di vermouth extra dry, 0,5 cl di maraschino Luxardo, una spruzzata di Angostura oppure di orange bitters. Si filtra il tutto in una coppa Martini e si guarnisce con una scorza d'arancio. Per il mio gusto, l'unico punto fermo è il goccio di maraschino che aggiunge quel delizioso tocco di tempo che fu.

MINIBAR PRONTI DA BERE

a cura di **Gabriele Principato**

MR. SICILIAN MULE

Spremuta di mandarino siciliano, zenzero, gin e zucchero liquido. È uno degli 8 cocktail pronti da bere dei bartender Emanuele Dusi e Matteo Minghetti. Artigianali e trendy, in bottiglie singole o in comode box

HANY PANKY

Vermouth dolce e gin. Ossidati e macerati con pepe e scorze d'arancia. È uno dei drink d'autore, pronti da bere in bottiglie da 700 ml, di Opificio 77, creatura del mixologist toscano Alessandro Gherardi

AVIATION

Maraschino, gin, estratto di violetta e succo di limone. Creativo e fresco, è uno dei cocktail «da quarantena» della Caffetteria Mazzetti di Asti. Si conserva in freezer e prima di servirlo basta agitare bene la bottiglia

SCUOLA DI VINO

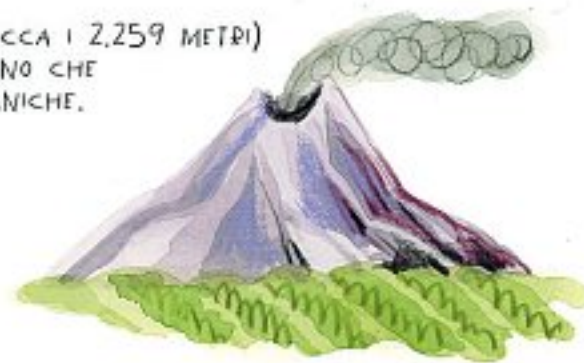
ECCO I PODCAST PER APPASSIONATI

Quale vino «ascoltiamo»? È la domanda di tanti ora che il successo globale dei podcast ha conquistato anche i wine lover. Alcuni raccontano vitigni e storie enoiche, altri approfondiscono tematiche e tendenze. In buona parte sono in lingua inglese, dato che il successo di questo fenomeno è partito dagli Stati Uniti, ma anche in Italia se ne trovano di interessanti. Fra i più apprezzati c'è *All About Wine*, dell'enologo Ron Hunt. Uno show call settimanale in cui si trattano notizie di attualità sul vino. Il modo migliore per essere sempre informati. In *The Grape Nation*, invece, il newyorkese Sam Benrubi conversa con un esperto internazionale e gli fa stilare una lista di etichette raccomandate. Ottimo modo per scoprire nuove chicche. Per principianti e appassionati c'è *Wine for Normal People*. L'obiettivo di ogni puntata è rendere comprensibili le sfumature del vino per i neofiti. Un vero e proprio viaggio fra i diversi territori vitinicoli lo consente, poi, *Wine Enthusiast*, nel quale bisettimanalmente viene esplorata una diversa regione tramite una chiacchierata con un professionista locale. E, ancora, *Natural Disasters*, serie dissacrante dedicata ai vini naturali. E *GuildSomm*, del sommelier Geoff Kruth, per chi vuole imparare tutto: dalla gestione di un vigneto al ruolo del lievito nel vino. Tra gli italiani, invece, c'è *Vino sul Divano* di Jacopo Cossater. Una serie di conversazioni su tendenze e storie enoiche. Mentre *Italian Wine Podcast* offre una panoramica imprescindibile sull'enologia nostrana.

Vitigno combattente, che prospera sui resti delle eruzioni e sulle tracce dei fossili, da 33 anni protetto da una Doc sulle colline dei Monti Lessini, tra Verona e Vicenza
Ne nasce uno spumante fresco, di carattere e dall'accento minerale

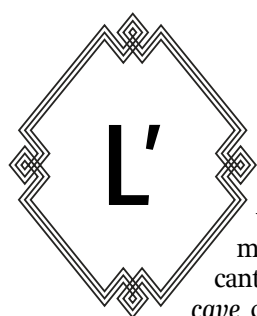
DURELLO

di **Luciano Ferraro**
illustrazione di Felicita Sala

È un pesce combattente, che deve farsi largo tra i giganti. Se esistesse una catena alimentare del vino, come quella dei mari, il Durello avrebbe l'aspetto di un grintoso pesciolino, impegnato a non farsi fagocitare dagli abitanti più corpulenti (e famosi) delle acque vicine, Prosecco, Trentodoc e Franciacorta. Lo hanno capito anche i paleontologi. In Valle d'Alpone, dai resti pietrificati dell'Oceano della Tetide, che si estendeva 50 milioni di anni fa dal Nord Africa al Giappone, sono emersi i resti di un piccolo pesce con la bocca spalancata, come in un ultimo guizzo. Una specie sconosciuta. È stata chiamata *Quasinectes durello*. Gli studiosi hanno paragonato la forza del pesce a quella del vitigno che prospera sui resti delle eruzioni e sulle tracce dei fossili. Sono passati 33 anni da quando il Durello è stato protetto da una Doc sulle colline dei Monti Lessini, tra le province di Verona e Vicenza. Durante la Grande guerra, sotto le vette (il monte Carega tocca i 2.259 metri d'altitudine) qui si scavarono le trincee per fronteggiare l'esercito austroungarico («Quante di queste strade di montagna, che ora le automobili di lusso, per il piacere di tanti oziosi, percorrono in fretta lasciandosi dietro un'effimera scia d'ammirazioni e d'esclamazioni, sono state costruite da uomini che venivano da patimenti e dai pericoli delle trincee», ha scritto lo scrittore-soldato triestino Giani Stuparich). Nella zona collinare cresce dal Medioevo l'uva Durella, che oggi, anche per l'effetto dei cambiamenti climatici, appare perfetta per gli spumanti. I terreni vulcanici trasferiscono nel vino gli accenti minerali e quella forza del carattere che è una delle caratteristiche del Durello, assieme all'acidità che si tramuta in freschezza. Da due anni si è deciso di distinguere i nomi: il Lessini Durello Doc Metodo italiano, più fresco e morbido, e il Monti Lessini Doc Metodo Classico, più strutturato e longevo. Del Durello esistono anche una versione senza bollicine e una passita. Meritano entrambe di essere conosciute, ma il punto di forza è lo spumante. Da anni il Durello varca con decisione i confini del Nordest. Potrà fare ancora meglio, quando i ristoranti e le enoteche torneranno a funzionare a pieno ritmo dopo i segni della pandemia. Anche grazie a grandi etichette come quelle di Casa Cecchin, Giulia Franchetto, Fongaro, Dama del Rovere, Sandro De Bruno, Giannitessari, Masari, Tonello.

Ex manager nella comunicazione, Julie Cavil è stata nominata «chef de cave» di Krug, una delle maison più conosciute della Champagne. Tra le poche donne in questo ruolo, ha un obiettivo preciso: «Vigne sempre più sostenibili»

LA MISSIONE (VERDE) DI JULIE

Julie Cavil, 46 anni, è da gennaio 2020 chef de cave, responsabile di cantina, di Krug, una delle maison più note della Champagne

di **Alessandra Dal Monte**

L'esperienza nel mondo del vino si misura in vendemmie. Lei ne ha fatte 13, sempre nella stessa maison, prima di diventare la responsabile di una delle cantine più conosciute della Champagne. La prima *chef de cave* donna di Krug — non era mai successo dal 1843 — ha 46 anni, due figli e una vita precedente in cui si occupava di comunicazione. «Il vino e la terra non avevano nulla a che vedere con me. Ero solo un'appassionata, niente di più. Ma nel 2002 con mio marito abbiamo deciso di rischiare: abbiamo lasciato Parigi e ci siamo rimessi in gioco». Julie Cavil torna a studiare, prende una laurea in enologia all'università di Reims e nel 2006 entra nella squadra di Éric Lebel, allora *chef de cave* di Krug e oggi tra i dirigenti della maison. La prima cosa che impara è la continuità: «Mi hanno insegnato a realizzare ogni giorno il sogno del fondatore, Joseph. E cioè a fare uno champagne di altissimo livello tutti gli anni, a prescindere dal raccolto». Come si fa? Con un approccio «dalla vigna alla cantina», per parafrasare l'omologo movimento culinario «dal campo alla tavola». E cioè: ogni parcella (singola vigna) viene vendemmiata separatamente, a mano, e vinificata separatamente, in modo che il team di assaggiatori possa sapere che tipo di vino produce, qual è il punto di raccolta perfetto, quali sono eventualmente i difetti. Questo metodo portato avanti per quasi due secoli ha creato una teca di vini incredibile, a cui attingere per avere ogni anno bottiglie di grande qualità. «Il mio compito è proteggere questo patrimonio e lavorare ogni giorno per aumentarlo». Julie sta assemblando proprio in questo periodo la Grande Cuvée numero 175, che sarà pronta nel 2027. L'edizione speciale della casa, infatti, non resta mai meno di sette anni in affinamento. Adesso è appena uscita la numero 168, a cui Julie aveva contribuito come membro del comitato di assaggio. Ma una *chef de cave* deve guardare anche al futuro. La sua è una missione precisa: «La sostenibilità. I terreni e le uve sono la chiave, vanno preservati. Per questo formiamo e assistiamo i vignaioli che ci riforniscono: abbiamo creato una comunità di produttori e ci facciamo carico del percorso burocratico per l'ottenimento della certificazione di sostenibilità. Con la viticoltura di precisione analizziamo ogni aspetto del terreno. Se scopriamo che in una parcella ci sono 4 gradi di differenza tra nord e sud la dividiamo in due, perché darà vini diversi. Sperimentiamo, in alcune zone anche la coltivazione biodinamica. Riduciamo al massimo i trattamenti chimici. Forniamo la tracciabilità di ogni bottiglia, grazie a un codice identificativo. Combattiamo. Perché sappiamo che il vino non viene buono se la terra non lo è».

LA BOTTIGLIA

Principi di coltivazione biodinamici e niente chimica per il Gavi Docg 2019 della tenuta La Raia: un bianco fresco con un finale più corposo da bere con aperitivi, primi e secondi leggeri

L'EVENTO

CANTINE APERTE (MA ONLINE)

Degustazioni social, visite virtuali e consegne a domicilio: il 30 e 31 maggio il Movimento turismo del vino, che riunisce 800 produttori italiani, organizza un'edizione digitale di Cantine aperte. Indicazioni sul sito *www.movimentoturismovino.it*

I DATI

CRESCE IL MERCATO BIO

La vendita del vino nei primi quattro mesi 2020 è cresciuta nei supermercati del 7,9% rispetto al 2019 (dati Vinitaly). Nel dettaglio, del 6,8% per Doc e Docg, del 10,5% per Igt e Igp, del 7,2% per i comuni, dell'1,2% per le bollicine e del 19% per il bio

LA LETTURA

Abbinare il vino alla vita, più che al piatto. Conoscere le 29 bottiglie imprescindibili. E non farsi spaventare dai tecnicismi. Per tutto questo, leggete *How to drink wine* (Clarkson Potter)

Fondato nel 1935 a Portogruaro, Santa Margherita Gruppo Vinicolo (che lo scorso anno ha venduto 22 milioni di bottiglie in 94 Paesi del mondo) ha finanziato una nuova terapia intensiva nell'ospedale cittadino. Il presidente Gaetano Marzotto: «La dimensione sociale di un'azienda è fondamentale»

IL VOLTO SOLIDALE DEL VINO ITALIANO

di **Gabriele Principato**

Una nuova terapia intensiva per la degenza post operatoria all'ospedale di Portogruaro, comune di 25 mila abitanti nella Venezia orientale. A finanziarla, con un milione di euro, Santa Margherita Gruppo Vinicolo insieme a Zignago Holding, la società finanziaria che lo controlla. «Vogliamo essere a fianco del territorio in cui ha avuto origine la nostra azienda», spiega il presidente Gaetano Marzotto, terza generazione alla guida del gruppo vinicolo veneto. La nuova area consentirà di destinare solo alle emergenze, come quella Covid-19, l'ala di rianimazione centrale della struttura sanitaria nel paese in cui nel 1935 nacque l'azienda. «Mio nonno Gaetano, il fondatore — racconta —, sognava di portare nel mondo agricolo una visione agroindustriale che in Italia mancava». Diede alla tenuta il nome della donna che amava. «Margherita, sua moglie prematuramente scomparsa, la musa che lo ispirò quando decise di trasformare un latifondo abbandonato e insalubre in moderne coltivazioni di cereali, frutta e vigneti, strappando letteralmente la terra alla forza del mare». Il conte Marzotto bonificò la pianura fra Fossalta di Portogruaro e la Laguna Veneta: oltre mille ettari. E costruì una cantina di vinificazione all'avanguardia. «Dando il via alla rivoluzione qualitativa che ha reso l'enologia italiana quello che è oggi». Nel 1952, innovando le tecniche di lavorazione delle uve Glera per la spumantizzazione del Prosecco, contribuì a trasformarlo da prodotto locale a fenomeno mondiale. Poi, nel 1961, iniziò a vinificare in bianco il Pinot Grigio dell'Alto Adige, annullando il contatto mosto-bucce in pressatura, creando così uno degli emblemi internazionali del vino italiano. Poi arrivarono le nuove interpretazioni dello Chardonnay e del Müller Thurgau, in versione frizzante. «Ai suoi figli, fra cui mio padre Vittorio Emanuele, toccò il compito di riorganizzare in chiave manageriale e industriale le attività. Progetti che spaziavano dall'agroindustriale al tessile o all'industria del vetro. Per gestirli fondarono la Zignago Holding e decisero per la quotazione in Borsa, la prima per un'impresa del veneziano». Alla terza generazione (i fratelli Gaetano, Stefano, Luca e Nicolò) si deve la proiezione internazionale dell'azienda, che solo lo scorso anno ha permesso di vendere oltre 22 milioni di bottiglie in 94 Paesi e cinque continenti, grazie anche a una propria società di importazione e distribuzione in un mercato importante come gli Stati Uniti. «Obiettivo raggiunto attraverso la costruzione di un grande "mosaico enologico" italiano». Al 1986 risale la partnership con la cantina di Franco Kettmeir, celebre oggi per il Metodo Classico Athesis Brut Rosé: Chardonnay e Pinot nero vinificato in rosato. Di appena sette anni dopo è l'acquisizione della tenuta di Lamole di Lamole in Toscana, con il recupero di terrazzamenti originari e antichi vigneti di Chianti Classico Docg. Mentre nel 2017 si sono aggiunte al gruppo altre due aziende. Prima Ca' Maiol a Desenzano del Garda, specializzata nella produzione del Lugana Doc. Poi, Cantina Mesa di Gavino Sanna, che produce i sardi Vermentino, Carignano del Sulcis e Cannonau. Dando vita a un polo che raggruppa 10 realtà nei territori più vocati del Paese: da Conegliano-Valdobbiadene a Franciacorta, Maremma e Sicilia. Un'espansione vorticosa, ma etica. «La metà dei vigneti sono già a conduzione biologica. La sfida ambientale ci vede in prima linea con scelte nette come la tutela della biodiversità, dell'agricoltura di montagna e della macchia mediterranea, ma anche l'autosufficienza energetica da fonti rinnovabili e il risparmio idrico: dal 2005 abbiamo investito oltre 200 milioni di euro». Impegno che prosegue anche durante l'emergenza sanitaria di oggi. «Nostro nonno ci ha insegnato che la dimensione sociale di un'impresa è importante ed è fatta anche di supporto nei momenti duri. Il Coronavirus passerà e noi saremo con la nostra gente, come sempre».

Mio nonno sognava di poter portare nel mondo agricolo una visione industriale

FRATELLI

In alto, i fratelli Gaetano, Stefano, Luca e Nicolò Marzotto, la terza generazione della famiglia alla guida di Santa Margherita Gruppo Vinicolo, fondato nel 1935 da Gaetano Marzotto a Portogruaro. Oggi l'azienda raggruppa 10 realtà nei territori più vocati d'Italia: da Conegliano-Valdobbiadene a Franciacorta, Maremma e Sicilia

La cucina? Il luogo dell'intimità per la giornalista lucana e l'attore romano «Ci abbiamo passato la quarantena, tra ricette (social) preparate insieme e un pensiero fisso a chi è meno fortunato. Con il desiderio di dare un senso umano alla pandemia»

FRANCESCA BARRA E CLAUDIO SANTAMARIA

I GYOZA

La specialità di Claudio: «Amiamo la semplicità. Questi ravioli giapponesi ne sono il manifesto. Farina, acqua 'borente', come dice un caro amico chef, e sale. Dentro? Gamberi, ma dalla carne ai formaggi alle verdure, ci si può mettere di tutto, secondo i gusti»

LA DISPENSA

Il centro di controllo di ogni cucina. La sfida di Francesca? «Preparare pasti con ciò che offre. Le nostre nonne creavano ricette dal nulla. Alle nuove generazioni manca inventiva, anche nel fare la spesa. Quella che, in pieno lockdown, avrebbe evitato code ai supermercati»

IL VINO

«Per noi solo bollicine ghiacciate. Di tanto in tanto, un rosso che arriva dalla Basilicata — raccontano Barra e Santamaria — . Insomma, ce la beviamo. D'altra parte un tal Beaudelaire diceva che chi beve solo acqua ha segreti da nascondere. Noi non ne abbiamo»

I PASTIZZ

«E cioè piccoli calzoni al forno con farina di grano duro e olio – rivela Francesca —. Dentro ci metto della carne lasciata marinare tutta la notte in un mix di aromi. Poi ci sono i falaoni. Stesso impasto, ma farcia diversa: con biete saltate, patate, salame e peperoncino»

LE BOMBONIERE

«Il cibo è la più grande dimostrazione d'amore. Motivo per cui — racconta Francesca — quando ci siamo sposati, ai nostri ospiti abbiamo donato due diverse bomboniere. Un unico soggetto, dei peperoni cruschi: in versione fritta dentro a una latta, ma anche fatti a collana. Un'idea super apprezzata»

LA CARBONARA

Da buon romano qual è, Claudio, classe 1974, la prepara secondo tradizione. Con una piccola variazione sul tema, ma solo in fatto di procedimento. «Divido i tuorli dagli albumi che monto a neve — spiega l'attore —. E li incorporo soltanto alla fine. Il risultato si traduce in un primo piatto cremoso e ben legato»

di **Chiara Amati**
foto Getty Images

Stare ai fornelli è un atto d'amore: farlo con Francesca è il sogno che si realizza

«Sogno una passeggiata sulla spiaggia, nella nostra Policoro, in Basilicata. Mano nella mano con Claudio. Certi che gli affetti più cari stanno bene. Capiterà presto. E sarà una rinascita». Non chiede molto Francesca Barra, 40 anni, giornalista, scrittrice e conduttrice tv. Non dopo l'isolamento che ha costretto anche lei a casa insieme al marito, l'attore Claudio Santamaria. E se per molti la convivenza forzata h24 può mettere a dura prova persino i rapporti più collaudati, per loro no. Il segreto? Nel luogo dell'intimità: la cucina. «Nelle ultime settimane — spiega Francesca — ci siamo chiusi la porta di casa alle spalle con il desiderio di dare un senso umano alla pandemia». «Abbiamo vissuto il lockdown come una opportunità da condividere, a tavola, con la famiglia e le persone che ci seguono, sui social», le fa eco lui. Francesca possiede, infatti, un profilo Instragram, @aocchioequantobasta, molto frequentato. «È la mia finestra sul mondo del food attraverso cui mostro quel che meglio mi riesce: cucinare. Non per una sorta di voyeurismo al contrario, quanto per dire: vi offro i miei piatti. Che sono un viaggio metafisico ogni volta diverso». Già, per la coppia il cibo è anche evasione dei sensi in un momento in cui gli spostamenti sono ancora tabù. L'alimento per tutte le latitudini? Francesca non ha dubbi: «Il pane che è cura, attesa, pazienza. Smezzarlo con chi ami ha il sapore della libertà. Noi lo portiamo ai fratelli indigenti della mensa di San Francesco di Milano. Un piccolo gesto per donare un sorriso a chi non l'ha. Questa è la nostra idea di nutrimento».

Claudio è un artista Riesce a plasmare un impasto informe e generare bellezza

PASTA GAROFALO, UN VERO SPETTACOLO.

A volte i riflettori sono spenti, non ci sono copioni, né costumi di scena. A volte è semplicemente la vita di tutti i giorni a meritare i migliori applausi. Come quando gusti un eccellente piatto di pasta con le persone che ami. Se poi la pasta è prodotta nel più antico pastificio di Gragnano, dal 1789, trafilata al bronzo e studiata per essere perfettamente al dente, allora la vita diventa un vero spettacolo.

PASTA DI GRAGNANO IGP